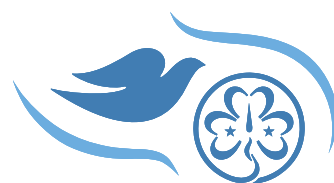


**Jongeren in hun kracht zetten door het  
verbeteren van hun zelfvertrouwen**



Dove & the World Association  
of Girl Guides and Girl Scouts

**free  
being  
me**



Activiteiten voor 11-15 jarigen



# Free Being Me

## 11 tot 15 jaar oud

### Over Free Being Me

Dit educatieve activiteitenprogramma, dat speciaal geschreven is voor jongeren tussen de 11 en 15 jaar oud, geeft jouw groep de kans om na te denken over de wereld om hen heen en de invloed die deze heeft op de manier waarop ze over zichzelf en andere mensen denken. Ze ontdekken dat hun maatschappij, via de media en mensen met wie ze omgaan, hen aanmoedigt om er uit te zien volgens een heel beperkte definitie van schoonheid. Ze ontdekken de nadelen van het proberen eruit te zien volgens deze 'schoonheidsmythe' en zien dat het eigenlijk onmogelijk is, zelfs beroemdheden en modellen wordt gefotoshopt!

Deelnemers krijgen de moed om zich uit te spreken en de schoonheidsmythe op vele verschillende wijzen aan te vechten, waardoor ze meer van hun lichaam gaan houden en tegelijkertijd een hoop plezier beleven. Ten slotte daagt *Free Being Me* uit om het voortouw te nemen in hun omgeving door met leeftijdsgenoten te delen wat ze geleerd hebben.

Deze activiteiten kunnen uitgevoerd worden in een groep met alleen meiden of jongens of in gemengde groepen. In sommige activiteiten wordt voorgesteld dat jongens en meiden in aparte groepjes werken, maar veel activiteiten kunnen samen gedaan worden. Alle voorbeelden zijn aan te passen voor een gemengde groep.

### 11- tot 15-jarigen leren het volgende:

- 1 Er bestaat een schoonheidsmythe in onze samenleving (en in andere samenlevingen over de hele wereld, al hebben die misschien andere kenmerken).
- 2 De definitie van de schoonheidsmythe is zo lang en specifiek, dat hij onmogelijk te bereiken is (zelfs modellen wordt gefotoshopt!)
- 3 Er zijn veel consequenties verbonden aan het volgen van de schoonheidsmythe voor ons en voor onze samenleving.



Er is een alternatief voor de schoonheidsmythe! We kunnen deze schoonheidsmythe allemaal overal bestrijden en er zijn heel veel verschillende manieren waarop we de media en onze vrienden en familie kunnen overtuigen van een ander beeld.

### Free Being Me gebruiken

Lees voor je begint de handleiding voor leidinggevers en vraag alle andere leidinggevers en vrijwilligers hem ook te lezen. Op pagina 10 van de handleiding voor leidinggevers staat hoe de activiteitenpagina's in dit pakket zijn opgebouwd. Daarnaast vind je hier hulpteksten en tips voor leiding.

Omdat *Free Being Me* een wereldwijd programma is, gaan heel veel meiden en jongens wereldwijd deelnemen aan dezelfde activiteiten als jullie groep. Door de ervaring die je groep tijdens *Free Being Me* opdoet te delen, kun je onderdeel uitmaken van een wereldwijde revolutie op het gebied van zelfvertrouwen. We willen miljoenen jonge meiden en jongens hun mening laten geven over diversiteit en hen het idee laten uitdragen dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn.



Ga naar [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) om het verhaal van je groep te delen en contact te leggen met andere *Free Being Me* groepen over de hele wereld!

### Free Being Me badge

Jongeren die hebben deelgenomen aan activiteiten van *Free Being Me* en een Take Action activiteit hebben gedaan waarmee ze twee anderen bereikt hebben, kunnen een *Free Being Me* badge ontvangen. De badges zijn een extra beloning voor de deelnemers. Ze zijn te verkrijgen bij de ScoutShop, [www.scoutshop.nl](http://www.scoutshop.nl). Zie voor meer informatie ook de activiteitengids voor leidinggevers.





# Voor je begint: Geheime vriend(inn)en en schatkisten

Bekijk onderstaande ideeën om de ervaring van jouw groep met *Free Being Me* nog leuker te maken en meer betekenis te geven. Je hoeft deze activiteiten niet uit te voeren om een badge te verdienen, maar ze zijn erg leuk om tijdens of na *Free Being Me* te doen. Op pagina 7 van de handleiding voor leidinggevendenden vind je hoe je een badge kunt verdienen.

## Free Being Me muur

Maak een *Free Being Me* muur aan het begin van het programma. Dit is een plek waar positieve uitspraken, inspirerende foto's en geweldige ideeën verzameld kunnen worden, zodat deelnemers meer vertrouwen in zichzelf krijgen. Een aantal hiervan kunnen tijdens het programma uitgewerkt worden. Moedig deelnemers aan om thuis inspiratie te zoeken en mee te nemen. Gebruik aan het einde de muur om een Take action activiteit te plannen. Deel een foto van je muur op [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)!

## Geheime vriend(in)

Deelnemers krijgen een willekeurige geheime vriend(in) uit de groep toegewezen. Tijdens het programma moeten deelnemers op ingenieuze wijze manieren bedenken om hun geheime vriend(in) een goed gevoel over zichzelf te geven, zonder te verraden wie ze zijn. Zorg ervoor dat iedereen begrijpt dat geheime vriend(inn)en niet bedoeld is om te complimenteren over het uiterlijk.

## De schatkist

Voor we aan *Free Being Me* beginnen, maakt iedere deelnemer een schatkist van knutselmateriaal. Tijdens het programma bedenkt iedere deelnemer een positieve boodschap om anoniem in de schatkist van een ander te stoppen, waarmee aangetoond wordt dat het innerlijk echt het belangrijkste is. Aan het eind van het programma heeft iedere deelnemer een verzameling positieve berichten van andere deelnemers.

## Filmavond

Bekijk voordat je met *Free Being Me* begint met je groep een film die geschikt is voor de leeftijdsgroep waarmee de deelnemers zich kunnen identificeren, een film waarin een vrouwelijk personage echt zichzelf is, bijvoorbeeld *Brave*, de film van Disney/Pixar uit 2012. Na deze film kun je bespreken welk gedrag men van Merida verwachtte, en wat zij deed om bij zichzelf te blijven.

## Ketting van een Liefhebbende vriend(in)

Maak voor iedere leidinggevende een ketting met vijf kralen; één voor elk woord in de zin "Ik geef veel om jou". Leidinggevendenden dragen deze ketting tijdens *Free Being Me*. Als ze een deelnemer iets liefs of aardigs voor een andere deelnemer zien doen, doen ze in stilte de ketting af en hangen hem rond de nek van de ander. Deze deelnemer wacht dan op een moment om de ketting weer door te geven aan iemand anders die iets liefs doet. Leg van tevoren uit wat de ketting betekent.

aandeel



# Free Being Me

## Sessie één

Als je over de wereld of door de tijd zou reizen, dan zouden de mensen die je tegenkomt niet allemaal hetzelfde beeld van schoonheid hebben. Waarom vinden zoveel mensen tegenwoordig dan dat ze moeten voldoen aan de 'ideale look' in deze maatschappij? Tijdens deze sessie

ontdekken we wat deze 'ideale look' in onze maatschappij is en zien we dan dat het eigenlijk een 'schoonheidsmythe' is. Je ontdekt waar de schoonheidsmythe vandaan komt en waarom mensen in de problemen kunnen komen als ze eraan willen voldoen.

### Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Welkom bij <i>Free Being Me</i> • Deelnemersbelofte • Groepsregels vaststellen	15 min	Papier om richtlijnen te noteren	Samenwerken met anderen, je mening geven, respect voor anderen.
Schoonheid in de wereld	10 min	Werkblad 1.1, borden met 'juist' en 'onjuist'	Beslissingen nemen, onafhankelijk besluiten, cultureel begrip.
Druk op het feest - de schoonheidsmythe definiëren	15 min	Ten minste één modetijdschrift per groepje, pennen en papier	Teamwork, snel denken.
Waar komt de schoonheidsmythe vandaan?	5 min	Een bel of fluitje	Snel denken, je mening uiten.
Photoshop: het verschil zien	5 min	Werkblad 1.2 of video van Dove Evolution, indien beschikbaar	Oog voor detail.
Buitenkant binnenkant: Consequenties van de schoonheidsmythe	20 min	Groot stuk papier per groepje en pennen	Teamwork, groepsdiscussie.
Uitleg persoonlijke uitdaging - Mediadetectives	5 min	Werkblad 1.3	Onderzoek, onafhankelijkheid.



# Welkom bij *Free Being Me*

2 min

Laat iedereen in een kring komen zitten en introduceer *Free Being Me* bij de groep.

## Leg het volgende uit

- We gaan een aantal activiteiten doen om te leren om meer van ons eigen lichaam te houden. Trots zijn op ons eigen lichaam en ons uiterlijk noemen we ook wel een positief lichaamsbeeld hebben.
- Je gaat zelf ideeën bedenken over hoe je andere meiden en jongens kunt helpen vertrouwen te krijgen in hun lichaam.
- Meiden en jongens de hele wereld doen mee aan *Free Being Me*. Iedereen deelt de boodschappen die ze geleerd heeft met andere mensen om een ware revolutie op het gebied van zelfvertrouwen te starten! Als bijvoorbeeld alle meisjesscouts over de hele wereld meedoen, dan kunnen we met 10 miljoen meiden de wereld veranderen.
- Door de activiteiten in iedere sessie uit te voeren en onze boodschap te delen, kunnen we de *Free Being Me* badge verdienen.

Free Being Me  
badge  
↳



# Welkom





# Doe mee! ★

2 min


## Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door het hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer om openlijk mee te doen, wat leidt tot een positiever lichaamsbeeld.



## Wat doe je

Als je *Free Being Me* ingeleid hebt, bedank je iedereen voor haar deelname en vraagt je ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de eerste sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

 *Zijn jullie er klaar voor om bij te dragen aan deze sessie van Free Being Me en ook nog wat plezier te maken?*

Roep dan:

**“Ja, ik  
ben er klaar  
voor!”**



## In het kort


Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.



## Wat je nodig hebt

Geen materiaal benodigd.

## Tips:

- Denk eraan dat de hulpteksten (blauwe tekst met dit symbool ) ervoor dienen om je te helpen om de belangrijke boodschappen van *Free Being Me* op zeer effectieve wijze over te brengen. Het is prima om deze in eigen woorden om te te zetten, zolang de boodschap maar hetzelfde blijft.
- Moedig iedere deelnemer aan deel te nemen aan het gesprek.
- Om dit leuker te maken kunt je iedereen vragen een beweging uit te voeren als ze roepen “Ja, ik ben er klaar voor!”. Vraag bijvoorbeeld iedereen op te springen of tegelijkertijd in de kring te springen, of laat ze allemaal een wave doen. Voor iedere sessie van *Free Being Me* wordt deze belofte afgelegd, dus je kunt iedere keer een andere beweging bedenken. Of vraag de deelnemers zelfs iets te bedenken.

# Groepsregels opstellen

10 min

Stel voor je begint een paar groepsregels op, zodat iedereen zich op zijn gemak voelt en elkaar kan vertrouwen. Vraag de groep, inclusief de leidinggevendenden, om samen de regels op te stellen. Als iedereen tevreden is over de regels, schrijf je ze op en hang je ze duidelijk zichtbaar op.

## Dit zijn een aantal voorbeelden

- 
- We doen ons best actief deel te nemen en een bijdrage te leveren.
  - We luisteren naar andere mensen.
  - We luisteren naar de leiding.
  - We zijn altijd aardig voor elkaar.
  - We respecteren de mening van anderen.
  - We vragen een leidinggevende om hulp als we ons ergens zorgen om maken.



### In het kort

De groep stelt met elkaar een aantal groepsregels op zodat iedereen zich op zijn gemak voelt.

### Wat je nodig hebt

Groot stuk papier, stiften.

### Tips:

- Dit is een mooie mogelijkheid voor deelnemers om hun leiderschapsvaardigheden te oefenen door met elkaar te onderhandelen. Moedig iedereen aan deel te nemen aan het gesprek.
- Herinner de groep aan het begin van iedere sessie van *Free Being Me* aan de richtlijnen.
- Als er al groepsrichtlijnen bestaan die je wilt gebruiken, neem dan de tijd ze met de groep te bespreken en kijk of er iets veranderd of toegevoegd moet worden. Als je nog geen groepsrichtlijnen hebt, kunnen deze ook een handig hulpmiddel vormen tijdens andere activiteiten met je scouts.



# Schoonheid in de wereld

10 min

## Resultaat

Deelnemers leren dat er meerdere manieren zijn om mooi te zijn; dat schoonheidsidealen altijd veranderen met de tijd of in de wereld. Als we in een ander land zouden leven, of in een andere eeuw, dan zouden we misschien wel een heel andere look nastreven.



## Wat doe je

Leg aan de groep uit dat ze een spel gaan spelen om te ontdekken hoe ideeën over schoonheid overal ter wereld anders zijn en hoe ze in de loop der tijd veranderd zijn.

Het doel van het spel is te bepalen welke schoonheidsfeiten over andere culturen en tijden juist zijn, en welke onjuist. (Alle uitspraken zijn waar, maar dat moet je natuurlijk niet aan het begin aan de groep vertellen).

- Verdeel de ruimte in tweeën en plaats aan één kant een bord met 'juist' en aan de andere kant een bord met 'onjuist'.
- Lees je favoriete feiten van werkblad 1.1 voor (het blauwe schuingedrukte gedeelte).
- Spelers moeten naar die kant van de ruimte lopen waar ze denken dat het juiste antwoord voor iedere uitspraak staat.
- Zodra iedereen een kant gekozen heeft, lees je de informatie onder het feit voor.
- Herinner ze eraan dat ze niet de anderen moeten volgen - ze moeten zelf een beslissing nemen.



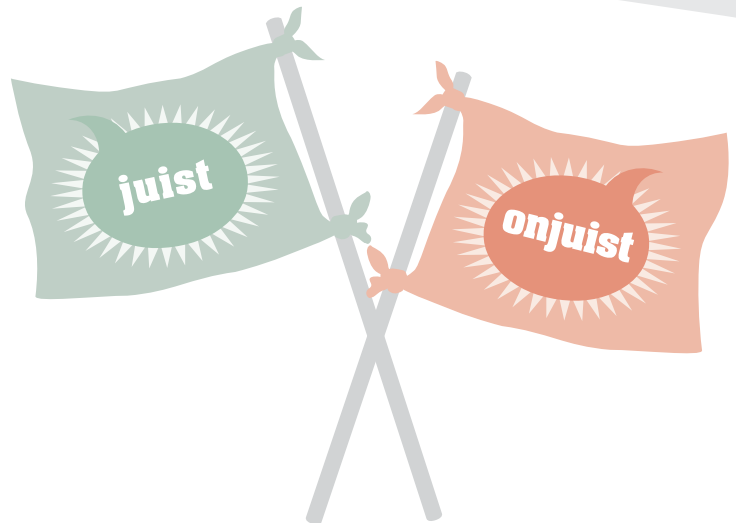
## In het kort

Speel een energiek juist of onjuist-spel om de kennis te testen over hoe schoonheid door verschillende culturen en maatschappijen over de hele wereld en in de geschiedenis gedefinieerd wordt.



## Wat je nodig hebt

Schoonheidsfeiten over de hele wereld van werkblad 1.1, borden met 'juist' en 'onjuist'



## Vraag na het spel



Waren jullie verbaasd dat alle uitspraken juist waren? Welke waren het meest verrassend?

*We hebben zojuist gezien dat mensen in verschillende maatschappijen over de hele wereld in het verleden en het heden veel verschillende ideeën hebben over wat schoonheid is. Nu gaan we kijken wat onze eigen samenleving vindt dat mooi is.*





# Druk op het feestje: De schoonheidsmythe definiëren ★ 15 min

## Resultaat

Deelnemers weten dat de schoonheidsmythe het idee van de samenleving is over hoe de 'perfecte vrouw' eruit moet zien. Dit is een mythe (dat wil zeggen een verkeerd, bedacht concept) omdat het onmogelijk te bereiken is. Natuurlijk is het niet waar omdat er veel meer manieren zijn om mooi te zijn. Als deelnemers eenmaal weten wat de schoonheidsmythe is, dan kunnen ze veel plezier beleven aan het op verschillende manieren aan de kaak stellen van dit beeld over schoonheid.

\*Als je met jongens en meiden werkt, moet je je ook richten op het idee van de 'perfecte man' dat in de samenleving heerst. Volg de instructies bij de activiteit en maak een afzonderlijke lijst voor jongens (de 'perfecte man?').



## Wat doe je

### 1) Wie is de perfecte Gloss-gast? (5 min maximum)

Vraag deelnemers in groepjes te gaan zitten. Leg aan ieder groepje uit dat ze eventplanners zijn voor een splinternieuw modetijdschrift met de naam Gloss. Hun baas heeft ze gevraagd een glamoureuze lanceringsfeest te organiseren en een gastenlijst met de 'perfecte look' op te stellen. Ze wil dat al haar gasten voldoen aan het maatschappelijke idee van de 'perfecte look' voor een vrouw of man.

Zorg ervoor dat de deelnemers de kans krijgen zich echt in te leven in de situatie. Bouw bijvoorbeeld het kantoor van Gloss na, of laat één van de leidinggevendenden de baas van Gloss spelen. Leg ook duidelijk uit wat een evenementenplanner is.

*Jullie baas wil dat alle gasten van het feest van Gloss voldoen aan het maatschappelijke idee van de 'perfecte look' voor een vrouw of man. Bedenk, om de gast met de 'perfecte look' aan je baas te omschrijven, een zo lang mogelijke lijst met uiterlijke kenmerken als mogelijk (bijv. dingen over het haar, lichaam, lengte en gezicht).*



### In het kort

Plan de gastenlijst voor een lanceringsfeestje van een tijdschrift. Bedenk met de groep een lange lijst met uiterlijke kenmerken die aan de schoonheidsmythe voldoen.



### Wat je nodig hebt

Pennen en een groot stuk papier per groepje, stiften.

Daag ze uit een zo lang mogelijke lijst met uiterlijke kenmerken op te stellen.

### 2) Maak de lijst met uiterlijke kenmerken voor de vrouw of man met de 'perfecte look' gast (7 min.)

Plaats, terwijl de groepjes de lijst opstellen, een groot stuk papier op een plek waar iedereen hem kan zien en noteer bovenaan het vel: De 'perfecte vrouw/man'.

Laat de hele groep weer samen komen zitten en vraag deelnemers de uiterlijke kenmerken op te noemen die ze bedacht hebben voor de gast met het perfecte uiterlijk. Noteer alle kenmerken die ze opnoemen zo gedetailleerd mogelijk onder de titel op het vel.





## Druk op het feestje: De schoonheidsmythe definiëren (vervolg) ★

15 min

### Tips:

- Zorg dat de deelnemers de leiding hebben – moedig iedereen aan een bijdrage te leveren aan de grote lijst.
- Deze activiteit is leuker en beter voor een positief lichaamsbeeld als je de lijst met uiterlijke kenmerken zo lang mogelijk maakt. Hoe langer de lijst, hoe beter ze kunnen zien hoe belachelijk de schoonheidsmythe eigenlijk is! Het helpt deelnemers ook goed in te zien dat het voor iedereen onmogelijk is er uit te zien als de schoonheidsmythe. Maak er een spel en een echte uitdaging van.
- Het is leuk om de tegenstellingen in de schoonheidsmythe te noemen (bijv. lichaam met rondingen, platte buik, grote borsten of lange benen en kleine voeten).
- Moedig ze aan zo specifiek en gedetailleerd mogelijk te zijn. Als iemand bijvoorbeeld zegt 'goede tanden', vraag dan om details, bijv. rechte witte tanden.
- Vraag door bij antwoorden die impliceren dat een bepaald kenmerk 'perfect' is, bijv.: 'huid zonder puistjes' is beter dan 'stralende huid'.
- Als de deelnemers moeite hebben met ideeën, help ze dan op weg door ze te vragen na te denken over specifieke kenmerken, bijv. 'Hoe zit het met haar hoofd/armen/benen, hoe zien die eruit?'

~~De 'perfecte vrouw/man'~~  
De schoonheidsmythe

Streek 'de perfecte vrouw/man' door en schrijf daarvoor in de plaats 'de schoonheidsmythe'.

Vraag de deelnemers je uit te leggen wat een mythe is. De definitie is: een idee dat door veel mensen geloofd wordt, maar dat in werkelijkheid niet klopt.

De schoonheidsmythe is wat de maatschappij ons oplegt over de 'perfecte vrouw/man'. Maar het is een mythe, omdat het voor iedereen onmogelijk is er in het echte leven zo uit te zien. Niemand bezit al deze kenmerken van nature.

### Tips:

- Om deze oefening echt heel leuk te maken, lees je de lijst met uiterlijke kenmerken op dramatische wijze voor, om te benadrukken hoe bekrompen, onmogelijk en belachelijk de schoonheidsmythe is.
- Kruis de titel de 'perfecte vrouw/man' op theatrale wijze door en vervang hem door 'de schoonheidsmythe'. Laat daarna de kinderen iets actiefs ermee doen, bijvoorbeeld tomaten gooien of het vel verscheuren.
- Denk eraan, deze activiteit draait niet om het bekritisieren van hoe iemand eruit ziet. Bij de schoonheidsmythe draait het erom dat de maatschappij vaak een bekrompen en onmogelijk te bereiken beeld afgeeft aan meisjes en jongens over hoe ze eruit moeten zien als ze als mooi gezien willen worden.
- Als een deelnemer zegt dat sommige mensen eruit zien als de schoonheidsmythe, bijvoorbeeld een beroemdheid of een supermodel, herinner haar er dan aan dat zelfs beroemdheden gefotoshopt worden of een cosmetische operatie ondergaan omdat ze niet volledig aan de schoonheidsmythe voldoen en dat we het daar later tijdens deze sessie nog over zullen hebben.

### 3) De schoonheidsmythe definiëren (3 min)

Als de lange lijst klaar is, lees dan alle details van ieder uiterlijk kenmerk op de lijst voor.

De 'perfecte vrouw/man' heeft dus...  
(lees alle kenmerken op de lijst voor)

Vraag de deelnemers of ze iemand kennen die al deze kenmerken bezit.

In het echte leven bestaat er helemaal niet zoiets als de 'perfect uitziende – vrouw'. Daarom noemen we dit de schoonheidsmythe.

# Waar komt de schoonheidsmythe vandaan? ★ 5 min

## Resultaat

Deelnemers weten dat de schoonheidsmythe gecreëerd is en in stand gehouden wordt door de maatschappij. Ze gaan ook inzien dat schoonheidsidealen mettertijd veranderen en per cultuur verschillen en dus niet de moeite waard zijn om na te streven



## Wat doe je

Houd met de hele groep een snelle brainstormsessie.

Iedere leidinggevende leest om beurten een van de vragen op de volgende pagina voor en vraagt deelnemers antwoorden en ideeën te roepen. Als je een winnend antwoord (daaronder vermeld) hoort, bel je, blaas je op een fluitje of maak je een gek geluid.

Als je vindt dat de deelnemers de belangrijkste punten genoemd hebben, ga je snel verder met de volgende vraag om de snelheid erin te houden.



### In het kort

Snel brainstormen om de herkomst van de schoonheidsmythe bloot te leggen.



### Wat je nodig hebt

Een bel of fluitje.



### Tip:

- Het is bij *Free Being Me* belangrijk om ervoor te zorgen dat deelnemers niet praten over de vermeende positieve aspecten van de schoonheidsmythe omdat dat ervoor zal zorgen dat hun zelfvertrouwen afneemt en dat de druk om mooi te zijn toeneemt.



## Waar komt de schoonheidsmythe vandaan? (vervolg) ★

5 min

### Vragen

- ?** 1) Stel je eens voor dat het feest voor Gloss 200 jaar geleden georganiseerd werd, zou de 'perfecte vrouw/man' er dan hetzelfde uitgezien hebben, en waarom wel of niet?

#### Winnende antwoorden: Nee!

In de loop van de geschiedenis zijn verschillende looks als schoonheidsideaal gezien. Tijdens de Renaissance werden in Europa bijvoorbeeld brede heupen en een vollere buik als mooi gezien. In de 19e eeuw waren korsetten populair onder vrouwen om een heel smalle taille en bredere billen te creëren. Je kunt ook verwijzen naar feiten die we geleerd hebben tijdens het spel met de schoonheidsfeiten van over de hele wereld.

- ?** 2) Zou de gast met de 'perfecte look' er hetzelfde uitgezien hebben als het feest van de Gloss in een ander land georganiseerd zou worden?

Kies een land dat heel anders is dan Nederland.

#### Winnende antwoorden: Nee!

Sommige vrouwen in Ethiopië rekken hun lippen bijvoorbeeld uit met grote platen, omdat dit als heel mooi gezien wordt. In Noord-Amerika wordt het als heel aantrekkelijk gezien als je een gebruide huid hebt, terwijl in Aziatische landen een blanke huid als mooi gezien wordt voor vrouwen. Nogmaals, dit punt wordt bevestigd tijdens het spel met de schoonheidsfeiten over de hele wereld.

- ?** 3) Waar denken jullie dat de schoonheidsmythe vandaan komt?

#### Winnende antwoorden:

De media, mode-industrie, dieetindustrie, make-upproducenten...

- ?** 4) Waar leren, horen en zien we de schoonheidsmythe?

#### Winnende antwoorden:

Vrienden, familie, media (televisieshows, films, tijdschriften, internet, reclame), dieetindustrie...

- ?** 5) Hoe denken jullie dat kinderen van jullie leeftijd zich voelen over hun uiterlijk door de boodschap die de schoonheidsmythe afgeeft?

#### Winnende antwoorden:

Onder druk gezet om er op een bepaalde manier uit te zien, gevoel dat hun lichaam niet mooi genoeg is, ontevreden over de manier waarop ze eruit zien.

- ?** 6) Wat vertelt de media ons dat er gebeurt als we aan de schoonheidsmythe kunnen voldoen?

#### Winnende antwoorden:

Dan zijn we gelukkig, succesvol, rijk, beroemd...

- ?** 7) Denken jullie echt dat dat allemaal gaat gebeuren als je er zo uitziet? Je kunt het ook op een andere manier zien: Hebben beroemdheden, die vaak het dichtst in de buurt van de schoonheidsmythe komen, een perfect leven?

#### Winnende antwoorden: Nee!

Het is onwaarschijnlijk dat dit allemaal gebeurt, vooral omdat de schoonheidsmythe voor niemand op natuurlijke wijze te bereiken is. Zelfs modellen en beroemdheden die het dichtst bij het uiterlijk van de schoonheidsmythe komen, hebben geen perfect leven. Zij hebben bijvoorbeeld problemen in hun relatie of carrière, en hebben vaak problemen met privacy.





# Photoshop: het verschil zien ★

5 min

## Resultaat

Deelnemers begrijpen dat de schoonheidsmythe echt onmogelijk te bereiken is. Zelfs modellen en beroemdheden kunnen de look niet volledig bereiken; hun foto wordt in tijdschriften en reclames regelmatig bijgewerkt.



### Wat doe je

*We gaan het nu hebben over de foto's die gebruikt worden in tijdschriften en allerlei soorten media als het tijdschrift Gloss. We gaan leren over de computertechnieken die gebruikt worden voor het maken van deze foto's en hoe zij ervoor zorgen dat de schoonheidsmythe blijft bestaan.*

In kleine groepen:

- 1) Gebruik werkblad 1.2. Vergelijk foto's voor en na photoshop en zoek zoveel mogelijk verschillen.
- 2) Of bekijk de Dove Evolution-video en noteer alle manieren waarop je het uiterlijk van het model ziet veranderen van het begin van de video tot het einde. Je kan Dove Evolution twee keer laten zien, zodat de groep de kans krijgt de tweede keer dingen op te pikken die ze de eerste keer over het hoofd gezien hebben.

## Vraag na het spel



- ?** Wat vind je ervan dat zelfs modellen en beroemdheden gephotoshopt worden, omdat zij niet mooi genoeg gevonden worden?
- ?** Is de schoonheidsmythe echt ideaal, of zijn er andere manieren om mooi en speciaal te zijn?

Vraag deelnemers zich tot een vriendin te richten en geef ze tijd elkaar te vertellen waarom ze denken dat de schoonheidsmythe onmogelijk te bereiken is. Dit is een kans voor de deelnemers om zich uit te spreken en te laten zien waarom ze het niet eens zijn met de schoonheidsmythe.



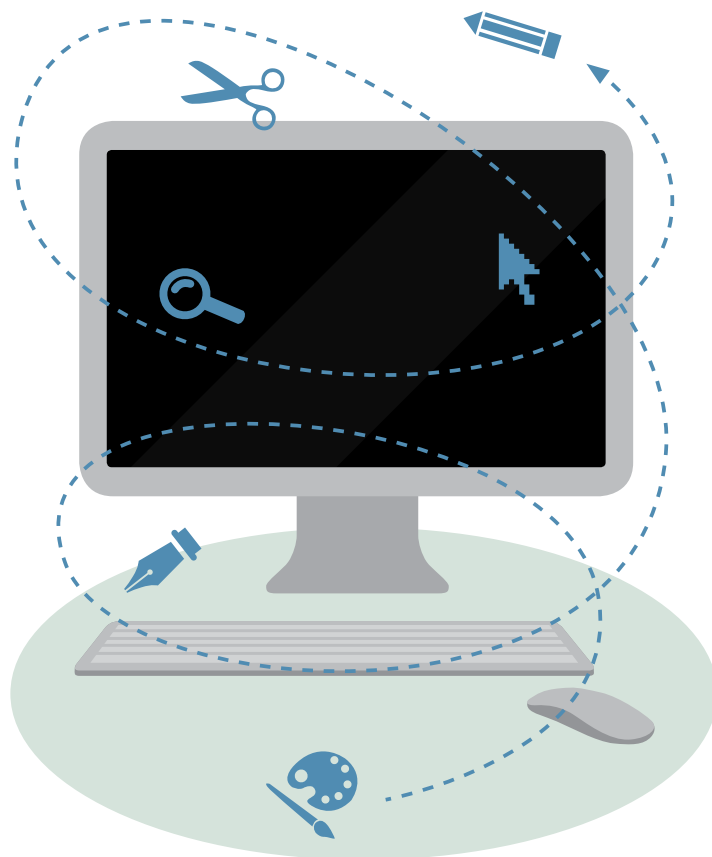
### In het kort

Aan de hand van een video of een vel met foto's zoeken deelnemers de verschillen tussen afbeeldingen voor en na photoshop.



### Wat je nodig hebt

Werkblad 1.2, Dove Evolution-video  
([www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U](http://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U))



*In de komende activiteiten van Free Being Me gaan we een aantal van deze ideeën verder bespreken.*



# Buitenkant binnenkant: Gevolgen van de schoonheidsmythe ★ 20 min

## Resultaat

Deelnemers denken na over de gevolgen die gepaard gaan met het voldoen aan de schoonheidsmythe, hoe jonge mensen over de hele wereld er verdrietig van kunnen worden, hoe het ze kan belemmeren in het ontwikkelen van hun talenten en hoe het van invloed kan zijn op hun lokale gemeenschap en maatschappijen over de hele wereld.



## Wat doe je

### 1) Schrijf de gevolgen voor binnenkant en buitenkant op (10 min)

Verdeel deelnemers in kleinere groepjes en geef ze een groot stuk papier waarop ze de omtrek van een persoon kunnen tekenen - één persoon per groepje.

*We hebben de schoonheidsmythe besproken en waar deze vandaan komt - laten we nu eens nadenken over de gevolgen voor mensen die er zo proberen uit te zien. Met andere woorden, als mensen zich gedwongen voelen om hun uiterlijk te veranderen om te voldoen aan de schoonheidsmythe, welke negatieve effecten kan dat dan op ze hebben?*

#### Binnenkant negatieve effecten

*Brainstorm over de negatieve effecten voor mensen die proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe, en noteer ze binnen de omtrek van de persoon. Hoe zouden ze zich kunnen voelen? Wat zouden ze kunnen missen, niet zo goed kunnen doen, of minder van genieten? Ze kunnen bijvoorbeeld vinden dat ze niet mooi genoeg zijn of te weinig zelfvertrouwen hebben om te gaan zwemmen. Daag jezelf uit zoveel mogelijk gevolgen of negatieve effecten te vinden als je kunt.*

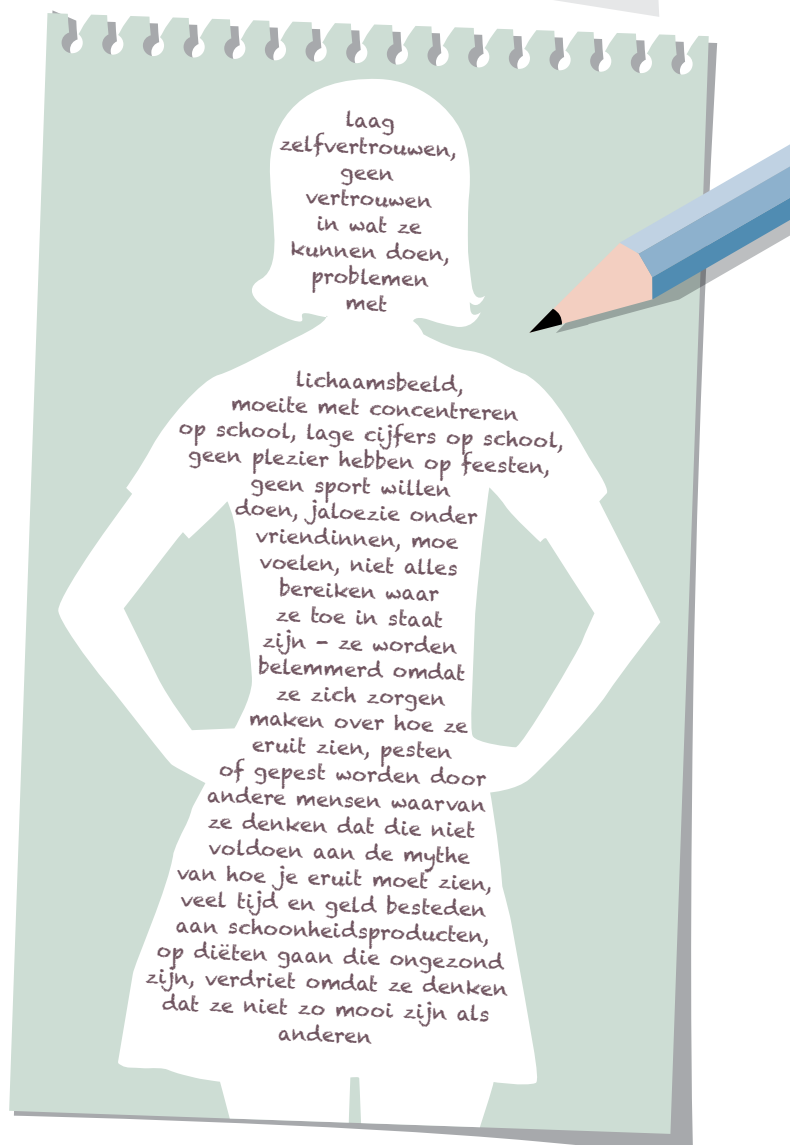
Ga naar ieder groepje toe en moedig ze aan de omtrek van de persoon zoveel mogelijk te vullen. Hiernaast vind je een voorbeeld van gevolgen die binnen de persoon genoteerd kunnen worden.

### In het kort

Met de omtrek van een persoon bedenken alle deelnemers samen alle verschillende manieren waarop het volgen van de schoonheidsmythe een negatieve invloed kan hebben.

### Wat je nodig hebt

Groot stuk papier per groepje, pennen, stiften.





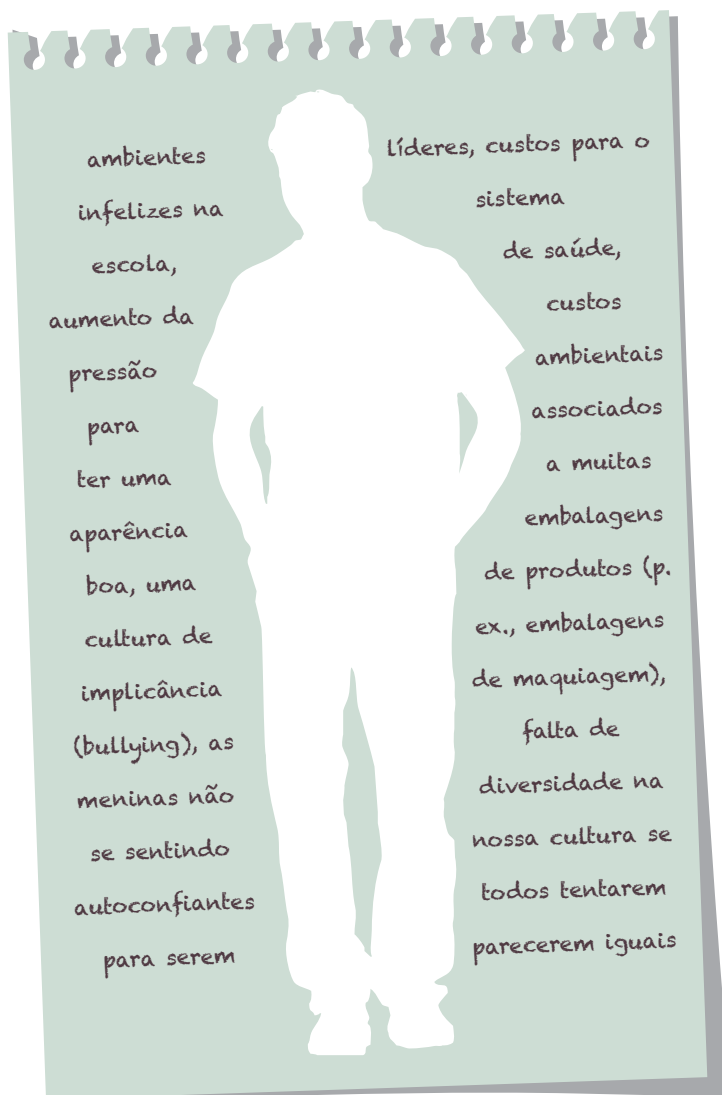
## Buitenkant binnenkant: Gevolgen van de schoonheidsmythe (vervolg) ★

15 min

### Buitenkant negatieve effecten

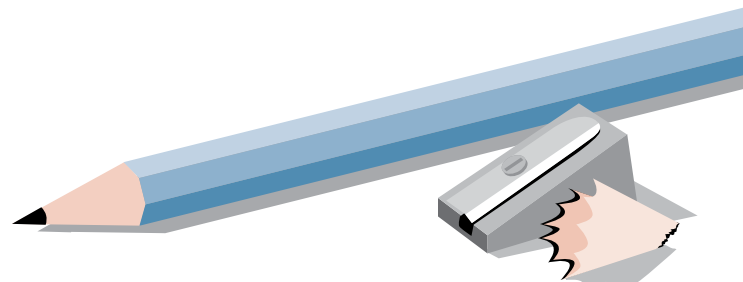
🗨️ *We willen dat jullie nu nadenken over wat de negatieve effecten zijn voor de lokale en wereldwijde gemeenschap als mensen er proberen uit te zien als de schoonheidsmythe. Hoe is het bijvoorbeeld van negatieve invloed op hoe mensen elkaar op school behandelen en op het zelfvertrouwen van jongeren die de wereld tot een betere plek willen maken en zich uitspreken over zaken waarover ze zich zorgen maken? Noteer al deze gevolgen voor de gemeenschap voor de schoonheidsmythe buiten de persoon.*

Voorbeeld van gevolgen voor de gemeenschap die buiten de persoon genoteerd worden.



### Tips:

- Geef de groepjes tijd hun eigen ideeën te bedenken. Deze activiteit heeft de meeste invloed als de deelnemers zelf de gevolgen bedenken.
- Als een groepje vastloopt, geef ze dan een voorbeeld met behulp van de illustraties op deze pagina en feliciteer ze als ze zelf gevolgen bedenken.
- Moedig ze aan als team te werken en zoveel mogelijk gevolgen te bedenken. Hoe meer gevolgen ze bedenken, hoe effectiever deze activiteit is voor een positief lichaamsbeeld en het verbeteren van hun leiderschapsvaardigheden.
- Om te zorgen dat elke deelnemer aan de beurt komt, moet je zorgen dat iedereen ten minste één gevolg genoteerd heeft. Door iedere deelnemer te vragen iets te roepen, blijven ze betrokken en hebben ze de kans openlijk te laten weten dat de schoonheidsmythe geen goede zaak is om te volgen.
- Als het te lastig is, kan je de twee voorgaande opdrachten samenvoegen tot één opdracht. Dan gaan de deelnemers op zoek naar algemene negatieve gevolgen van de schoonheidsmythe.
- Sommige punten zijn zowel voor de binnenkant als voor de buitenkant negatief. Schrijf ze dan op beide plekken op.





## Buitenkant binnenkant: Gevolgen van de schoonheidsmythe (vervolg) ★

15 min

### 2) De schoonheidsmythe loslaten! (10 min)

- Vraag deelnemers een paar van de negatieve effecten van de schoonheidsmythe met de hele groep te delen.
- Vraag deelnemers de antwoorden te roepen op de volgende vragen:

#### Vragen

- ? Dus wie profiteert er van de schoonheidsmythe?
- ? Als we kijken naar alle negatieve zaken die we hebben gevonden, bijvoorbeeld op de tekening van de persoon... denk je dan dat jij persoonlijk beter wordt van de schoonheidsmythe? Nee!

- Ik ben weg! Vraag deelnemers te doen alsof ze hun baan bij Gloss opgeven om aan iedereen te laten zien dat ze het niet eens zijn met de schoonheidsmythe...



*Dus je hebt besloten bij Gloss weg te gaan, omdat het mensen aanmoedigt de schoonheidsmythe te volgen en jij bent het daar niet mee eens. Je gaat tijdens onze volgende sessie je eigen tijdschrift beginnen dat iedereen helpt zich vrij te voelen zichzelf te zijn.*

*Wat zou je tegen je baas van Gloss willen zeggen als je weggaat? Het wordt tijd haar te vertellen waarom je vindt dat het geen zin heeft de schoonheidsmythe te volgen. Neem allemaal even de tijd om te bedenken wat je tegen haar zou willen zeggen. Denk aan alle negatieve effecten die we bedacht hebben tijdens de activiteit 'buitenkant binnenkant'.*

Geef deelnemers een paar minuten voor zichzelf om te bedenken wat ze zouden willen zeggen. Vraag deelnemers om beurten hun uitspraak 'Ik stop omdat ik het niet eens ben met de schoonheidsmythe' uit te beelden in de groepjes. Als je tijd hebt, nodig dan de groepjes uit een aantal van hun ideeën met iedereen te delen. Stel één van de leiding aan als de baas van Gloss. Laat de deelnemers om de beurt tegen de leidinggevende zeggen dat ze ontslag nemen en waarom.

#### Tips:

- Moedig deelnemers aan hier lekker los te gaan – ze moeten zich indenken dat ze het kantoor van Gloss uitstormen. Om ze hierbij te helpen kan je een deel van de ruimte inrichting als kantoor van Gloss.
- Controleer of iedere deelnemer de kans gehad heeft om haar uitspraak te laten zien voor het groepje en zorg dat de uitspraak duidelijk laat zien dat ze het niet eens zijn met de schoonheidsmythe.

*Jullie hebben je baas op geweldige wijze laten weten dat het volgen van de schoonheidsmythe niet belangrijk is. We willen dat iedereen de vrijheid heeft zichzelf te zijn. Als we ons vrij voelen onszelf te zijn, kunnen we de dingen doen die we leuk vinden en voor onszelf en anderen zorgen, en van ons lichaam genieten om wat het kan doen.*





# Uitleg persoonlijke uitdaging: Mediadetectives

5 min

## Resultaat

Deelnemers oefenen bij het aan de kaak stellen van de schoonheidsmythe aan de hand van een voorbeeld uit het echte leven.



## Wat doe je

Leg de persoonlijke uitdaging uit:

*Voor jullie terugkomen voor de volgende sessie van Free Being Me wil ik dat jullie mediadetective worden – zoek een voorbeeld van de schoonheidsmythe in de media. Plak het op het werkblad, schrijf erbij waarom je het er niet mee eens bent en neem je voorbeeld mee naar de volgende sessie!*

Laat de deelnemers het werkblad zien en vraag ze hun antwoorden op de vragen op te schrijven zodat ze die tijdens de volgende sessie kunnen delen. Vertel ze dat jullie er de volgende keer een spel mee gaan doen, dus dat het belangrijk is dat ze het niet vergeten mee te nemen.

## Vragen



- ?** De schoonheidsmythe is nep omdat...
- ?** Het is niet de moeite waarde te proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe omdat...

## Tip:

- Deelnemers zijn er misschien niet aan gewend thuis een opdracht te doen – leg ze uit dat er een aantal verschillende uitdagingen zijn in de loop van *Free Being Me*, maar dat ze allemaal leuk en interessant zijn, en dat ze echt bijdragen aan een positiever lichaamsbeeld van zichzelf en dat van anderen.





# Free Being Me

## Sessie twee

Iedere dag worden kinderen en jongeren gebombardeerd met foto's en berichten uit de media. Vooral televisieshows, reclames en tijdschriften promoten de schoonheidsmythe en dragen bij aan de druk die we voelen om er zo uit te zien. Er is aangetoond dat blootstelling aan een 'perfecte look' die in tijdschriften staat het vertrouwen in het eigen

lichaam vermindert. Tijdens deze sessie krijgen deelnemers de kans dit aan te vechten door een televisieshow te maken waarin ze de waarheid achter de schoonheidsmythe aan het licht brengen en hun eigen tijdschrift maken dat bedoeld is om te zorgen dat iedereen meer van zijn eigen lichaam gaat houden!

### Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Deelnemersbelofte	2 min	Niets	Je mening uiten
Bespreking mediadetective	5 min	Mediadetectives persoonlijke uitdaging werkbladen (ingevuld)	Ideeën delen, informatie presenteren
Maak je eigen media	30 min	Werkblad 2.1 - één per groepje	Teamwork, creativiteit, optreden/ mening geven voor een publiek
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baanbrekend nieuws op het gebied van een positief lichaamsbeeld</li> <li>• Voorpagina tijdschrift</li> </ul>	30 min	Papier - 1 vel per groep, stiften/kleurpotloden en andere knutselmaterialen die je hebt	
Persoonlijke uitdaging: Vriendschapsbrief	5 min	Werkblad 2.2 - één per persoon	Creativiteit, een boodschap overbrengen



## Welkom bij sessie twee

# Doe mee! ★

2 min

### Resultaat


Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door elke sessie te starten met 'Doe mee!' is het voor de jeugdleden ook direct duidelijk dat jullie verder gaan met *Free Being Me*. Door

het hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer om openlijk mee te doen, wat leidt tot een positiever lichaamsbeeld.



### Wat doe je

Vertel de deelnemers dat dit de tweede sessie van *Free Being Me* is en vraag je ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de deze sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

 *Zijn jullie er klaar voor om weer bij te dragen aan deze sessie van Free Being Me en ook nog wat plezier te maken?*

Roep dan:



#### In het kort

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.



#### Wat je nodig hebt

Geen materiaal benodigd.



# Delen: Mediadetectives persoonlijke uitdaging

5 min

## Resultaat

Deelnemers weten dat de schoonheidsmythe overal in hun maatschappij aanwezig is, maar dat ze deze in twijfel kunnen trekken door erover te praten waarom hij onmogelijk is en waarom het niet de moeite waard is te proberen er zo uit te zien.



## Wat doe je

*Allemaal bedankt voor jullie geweldige speurwerk – jullie hebben veel voorbeelden gevonden van de schoonheidsmythe! Nu krijgen jullie de kans met elkaar te bespreken wat jullie van de schoonheidsmythe vinden.*

Vraag iedereen door de ruimte te lopen. Als je roept “DELEN!” stoppen ze met lopen en praten ze met de eerste persoon die ze zien. Iedereen moet:

de foto vasthouden die ze van de schoonheidsmythe gevonden hebben en de uitspraken voorlezen die ze op de achterkant van het vel geschreven hebben:

“Het is niet de moeite waarde te proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe omdat...”

“De schoonheidsmythe is onmogelijk omdat...”

Roep na twee minuten “WISSELEN!”. De kinderen moeten hun foto ruilen en iemand anders zoeken om mee te praten, en hun nieuwe foto omhoog houden en de uitspraken op de achterkant voorlezen. Er zou veel enthousiasme en gepraat in de ruimte moeten zijn!

Bedank de deelnemers voor het delen van hun voorbeelden.

*We hebben gezien dat de media vaak boodschappen verspreid over de schoonheidsmythe. Maar het hoeft niet zo te zijn. Je krijgt nu de kans je mening te geven en de media te veranderen om in plaats van de schoonheidsmythe te promoten dat iedereen van zijn lichaam moet houden.*



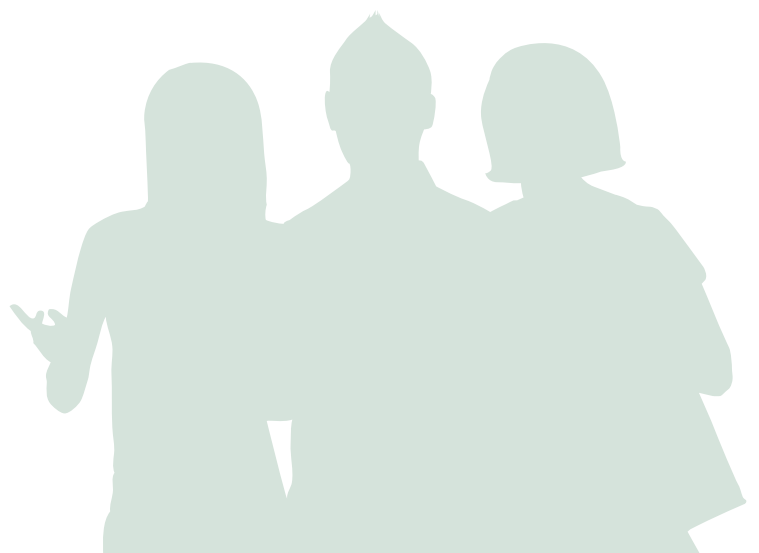
## In het kort

Deel de voorbeelden van de schoonheidsmythe en hun aanmerkingen daarop in snelle gesprekken. Laat ze ondertussen de foto's uitwisselen.



## Wat je nodig hebt

Voorbeelden van schoonheidsmythe verzameld door de deelnemers.







# 1) Baanbrekend nieuws over een positief lichaamsbeeld ★ 30 min

## Resultaat

Deelnemers stellen de schoonheidsmythe aan de kaak en bedenken in hun eigen woorden positieve alternatieven.



## Wat doe je

### 1) Stel een persverklaring op (15 min)

Deze activiteit biedt jullie de mogelijkheid samen te werken en je creativiteit de vrije loop te laten.

Denk aan de laatste sessie waarin jullie besloten hebben om bij Gloss weg te gaan. Jullie gaan nu een persverklaring opstellen (een bericht dat naar de media verzonden wordt) om de wereld te vertellen waarom je besloten hebt om Gloss te verlaten en waarom proberen te voldoen aan de schoonheidsmythe tijdsverspilling is!

Je persverklaring moet de volgende drie dingen bevatten:

- Vertel andere meiden en jongens wat de schoonheidsmythe is en hoe die aan ons gepromoot wordt.
- Vertel over de negatieve dingen die gebeuren als je probeert te voldoen aan de schoonheidsmythe en waarom jij besloten hebt bij het tijdschrift Gloss weg te gaan.
- Geef meiden en jongens advies over wat ze kunnen doen of zeggen om de druk tegen te gaan om er uit te zien als de schoonheidsmythe.

Als mensen die in de media werken een punt duidelijk willen maken, moeten ze hun boodschap op sterke en duidelijke wijze kunnen overbrengen. Als jij een persverklaring opstelt, moet je zorgen dat je duidelijk weet wat je wilt zeggen. Zorg dat je duidelijke stellingen gebruikt om je publiek te laten weten waarom je het niet eens bent met de schoonheidsmythe. Voor bruikbare ideeën kun je wellicht ook nog eens denken aan de activiteit met negatieve effecten aan de binnen- en buitenkant.

We geven je wat tijd om je persverklaring voor te bereiden. Vervolgens ga je een persconferentie geven om je verklaring aan de wereld voor te lezen.



## In het kort

Door het organiseren van een persconferentie over waarom ze besloten weg te gaan bij het tijdschrift Gloss, kunnen deelnemers op een leuke manier leiderschapskwaliteiten ontwikkelen door de wereld te laten weten waarom ze de schoonheidsmythe niet moeten volgen.



## Wat je nodig hebt

Papier, pennen, eventueel werkblad 2.2 (één per groepje)

Geef deelnemers 15 minuten om in groepjes hun persverklaring voor te bereiden. Als groepjes vastlopen, kan je ze werkblad 2.2 geven. Niet om letterlijk over te nemen, maar om ze op ideeën te brengen.

### 2) Je persconferentie houden (15 min)

Vraag elk groepje hun persverklaring aan de rest van de groep voor te lezen. Ze moeten vooraan in de ruimte zitten en een panel vormen. Om iedereen te betrekken vraagt je de personen in het publiek journalist te spelen en de belangrijkste boodschappen op te schrijven die hen opvallen tijdens het luisteren naar de verklaring. Zorg ervoor dat ieder groepje een applaus krijgt na hun persconferentie.

Goed gedaan, wat een leuke en creatieve persverklaringen! Wil iemand de boodschappen delen die ze opgeschreven heeft tijdens het luisteren naar de verklaringen? Wat vond je het leukst om aan te kaarten in de schoonheidsmythe?

## Tips:

- Als jouw groep aanmoediging nodig heeft om te beginnen, probeer dan de ideeën op werkblad 2.1.
- Als je met een grote groep werkt, deel dan de groep in tweeën.



## Maak je eigen persconferentie

# 2) Tijdschriftcover

30 min

### Resultaat

Jongeren leren dat er een geweldige alternatief is voor het volgen van de schoonheidsmythe.



### Wat doe je

*Nu je bij Gloss vertrokken bent, heb je besloten je eigen tijdschrift op te zetten, eentje die meiden en jongens een goed gevoel geeft over de manier waarop ze er uitzien.*

*Jullie moeten nu samen ideeën bedenken voor de coverpagina van het tijdschrift.*

#### 1) Ontwerpbespreking (10 min)

*Je tijdschriftteam heeft nog maar weinig tijd om een ontwerp voor de cover te bedenken voor de deadline! Bedenk samen een plan.*

Vraag de groepjes om over de volgende drie dingen na te denken:

- a. Foto's:** Welke foto's kiezen jullie om te laten zien dat echte mensen heel veel verschillende uiterlijke kenmerken hebben?
- b. Kopteksten:** Wat zijn de kopteksten van jullie verhalen? Er moeten twee (of meer) adviesstukken in staan voor meiden of jongens over hoe ze meer van hun eigen lichaam kunnen houden.
- c. Naam van het tijdschrift:** Op welke wijze is de naam van jullie tijdschrift inspirerend, spannend en promoot het meiden van hun eigen lichaam te houden?

#### 2) Individuele ideeën voor een cover (10 min)

*De editor heeft besloten dat iedereen afzonderlijk zijn eigen ontwerp moet maken voor jullie tijdschriftcover, om aan de hand daarvan te bepalen wat erop moet staan en hoe hij eruit moet zien.*

Vraag iedereen een eigen ontwerp te maken voor de cover dat past bij de ontwerprichtlijn van het team. Ze mogen zo creatief zijn als ze zelf willen.

Zorg ervoor dat ze de drie eerder genoemde punten (foto, kopteksten en naam van het tijdschrift) meenemen in de cover.



### In het kort

Deelnemers maken hun eigen tijdschriftcover om het alternatief voor de schoonheidsmythe onder de aandacht te brengen.



### Wat je nodig hebt

Een vel papier per deelnemer, stiften/kleurpotloden en andere knutselmaterialen die je hebt.

### 3) Bespreking (10 mins)

Vraag de ontwerpteams hun ideeën voor de tijdschriftcover aan de muur te hangen.

Vraag ieder groepje om beurten hun ideeën te bespreken - ofwel voor de grote groep als er tijd is, anders voor een ander groepje. Herinner deelnemers eraan te vertellen over de drie punten die ze tijdens de ontwerpbespreking afgesproken hebben (foto, kopteksten, naam van tijdschrift).

Nadat ieder groepje aan de beurt is geweest, vraagt je ze wat verder naar hun ideeën:



### Vragen

- ?** Waarom hebben jullie die foto's gekozen? Hoe kunnen ze helpen een alternatief te bieden voor de schoonheidsmythe?
- ?** Hoe denk je dat de kopteksten jongens en meiden zullen helpen in te zien dat de schoonheidsmythe onmogelijk is, of de negatieve effecten inzien van proberen er zo uit te zien?
- ?** Hoe helpt de naam van jullie tijdschrift meiden en jongens inzien dat ze zich niets aan hoeven te trekken van de druk om er zo uit te zien als de schoonheidsmythe?

Als ze meer tijd willen besteden aan deze covers, vertel de deelnemers dan ze ze mee naar huis mogen nemen.

*Bedankt voor jullie ideeën, ze zijn geweldig!*



# Persoonlijke uitdaging: Vriendschapsmail ★

5 min

## Resultaat

Deelnemers krijgen nog meer inzicht in de schoonheidsmythe. Waarom deze onmogelijk is en waarom het niet de moeite waard is te proberen er zo uit te zien en oefenen deze boodschap door het met een vriendin te delen.



## Wat doe je

Deel werkblad 2.2 uit.

*Tussen nu en de volgende sessie is het jullie uitdaging om een mailtje aan een van je vriend(inn)en te schrijven. De mail moet hem of haar aanmoedigen om te proberen er niet uit te zien als de schoonheidsmythe. Leg in je mail het volgende uit:*

- *Waarom jij vindt dat proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe veel nadelen heeft.*
- *Waarom jij vindt dat proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe onmogelijk is – niemand kan er zo uitzien!*

Denk eraan je te richten op de boodschap en niet op de manier waarop je vriend(in) eruit ziet. Denk eraan, het is je doel te zorgen dat je vriend(in) zich vrij voelt zichzelf te zijn!

Vraag na of iedereen begrijpt wat ze moeten doen. Vraag deelnemers hun mail mee te nemen naar de volgende sessie.

## Tip:

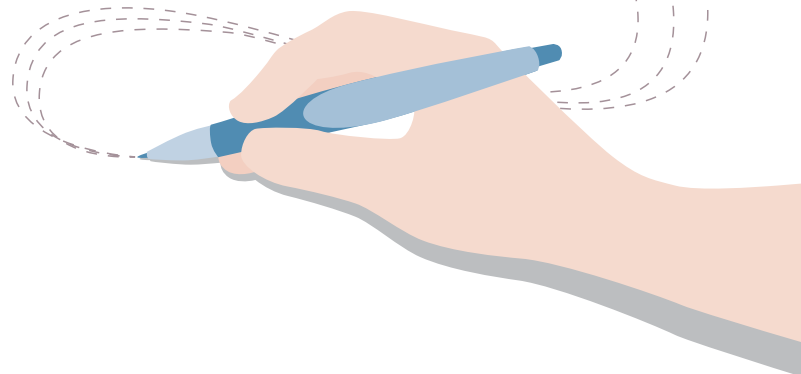
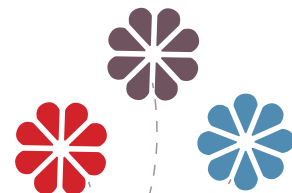
- De deelnemers moeten hun mail schrijven naar een echt persoon in hun leven. Dit kan een vriend(in) zijn, een jonger meisje, een ander lid van de Scoutinggroep, zolang het maar een vriend(in) is in het echte leven.
- Het is leuk om als leiding een e-mailadres aan te maken waar de deelnemers hun mail heen kunnen sturen. Zo hebben ze het idee dat ze het ook echt ergens voor hebben geschreven.

## In het kort

Tussen de sessies schrijven de deelnemers in groepjes van twee een vriendschapsmail om een vriendin aan te moedigen niet te proberen er zo uit te zien als de schoonheidsmythe.

## ✓ Wat je nodig hebt

Werkblad 2.2 – één per deelnemer.





# Free Being Me

## Sessie drie

Als scouts maken we onderdeel uit van een beweging die gebaseerd is op vriendschap, die ontstaan is in onze eigen gemeenschap en gedeeld wordt over de hele wereld! Deelnemers ontdekken tijdens deze

sessie dat ze niet alleen de schoonheidsmythe kunnen aanvechten om zichzelf ervan te bevrijden, maar ze kunnen hem ook aanvechten voor hun vrienden, om een echt verschil te maken.

### Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Deelnemersbelofte	2 min	Niets	Je mening uiten
Bespreking vriendschapsmail	20 min	Vriendschapsmails (voltooid)	Spreken voor een publiek
Vriendschapsmiszie	40 min	1. Werkblad 3.1 – opgevouwen en uitgeknipt. 2. Grote stukken dik papier of karton, schaar, dikke stiften 3. Werkblad 3.2 – uitgeknipt 4. Dik karton, ronde sjablonen (bijv. een glas), veiligheidsspelden, pennen of verf of andere decoratiematerialen, plakband 5. Kleine vellen papier en pennen	Teamwork, snel denken, je mening uiten, creativiteit
Bespreken persoonlijke uitdaging: Spiegeltje spiegeltje	5 min	Vel 3.3 – één per persoon	Zelfvertrouwen, positieve instelling





Welkom bij sessie drie

# Doe mee! ★

2 min

## Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door dit hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer openlijk mee te doen, wat leidt tot een positiever lichaamsbeeld.



## Wat doe je

Laat de groep in een kring gaan zitten. Bedank iedereen voor haar aanwezigheid en vraag ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de derde sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

💬 *Zijn jullie er klaar voor om bij te dragen aan deze sessie van Free Being Me en ook nog wat plezier te maken?*

Roep dan:



## In het kort

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.



## Wat je nodig hebt

Geen materiaal benodigd.



# Delen: Persoonlijke uitdaging

## Vriendschapsmail ★

20 min

### Resultaat

Deelnemers krijgen meer begrip voor waarom het volgen van de schoonheidsmythe negatieve effecten heeft, en oefenen om ten overstaan van anderen te zeggen dat ze het er niet mee eens zijn.



### Wat doe je

Allemaal bedankt voor het schrijven van de vriendschapsmail! Jullie krijgen nu allemaal de kans je mail te delen en voor te lezen in een kleine groep.

- Vraag deelnemers in groepjes te gaan zitten.

Iedereen moet om beurten zijn of haar mail hardop voorlezen. Denk eraan dat iedereen hard gewerkt heeft aan de mail, dus we gaan elkaar allemaal steunen, en we geven iedereen een groot applaus. Vertel de persoon die voorgelezen heeft wat je het mooiste stuk vond uit de mail!

Het is heel belangrijk dat de groepjes:

- Goed luisteren naar de persoon die de mail voorleest.
- Laten zien dat ze de mail waarderen door te applaudisseren na het voorlezen en bespreken wat ze mooi vonden aan de mail.

Tijdens het voorlezen moeten de leidinggevenden alle groepjes bezoeken, ze prijzen en bedanken voor het schrijven van zo'n mooie mail.

### In het kort

Deelnemers lezen de vriendschapsmails die geschreven zijn voor de persoonlijke uitdaging van de vorige sessie hardop voor een kleine groep voor om elkaar te steunen in de strijd tegen de schoonheidsmythe.

### ✓ Wat je nodig hebt

Vriendschapsmails.

- Als alle brieven zijn voorgelezen, komt de hele groep weer bij elkaar zitten en vraag je:

### Vragen



- Hoe voelde je je tijdens het schrijven van de mail?
- Bedacht je nieuwe ideeën over of negatieve effecten van de schoonheidsmythe?
- Ging je je door het bedenken van nieuwe ideeën voor de mail beter voelen over je uiterlijk?

Verzamel de brieven – als het mogelijk is, laat ze dan tijdens Free Being Me ergens zichtbaar hangen.



# Vriendschapsmissie

40 min

## Resultaat

Meiden en jongens nemen het voortouw bij het bestrijden van de schoonheidsmythe en ontwikkelen de vaardigheden om zich uit te spreken, zodat ze rolmodellen worden op het gebied van een positief zelfbeeld in hun omgeving.



### Wat doe je

*Tijdens de laatste sessie hebben we meer geleerd over hoe de schoonheidsmythe wordt gepromoot door de media, zoals tijdschriften en reclames. Wist je dat dagelijkse gesprekken met vrienden en familie er ook voor kunnen zorgen dat de schoonheidsmythe blijft bestaan? Tijdens deze sessie gaan we oefenen hoe jij ervoor kunt zorgen dat mensen die je kent zich niet meer gebonden voelen aan de schoonheidsmythe.*

*Jullie krijgen verschillende missies waarin je samenwerkt en je je leiderschapsvaardigheden en kennis gebruikt om je vrienden en familieleden te overtuigen van het feit dat het een slecht idee is om te proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe.*

- Stel missieposten op als afzonderlijke plekken in de ruimte, of, als je een grotere buitenruimte hebt, gebruik deze kans dan om naar buiten te gaan!
- Er moet ten minste één leidinggevende per missiepost zijn, die uitlegt wat de groep moet doen en om de groepen te helpen tijdens het voltooien van de uitdaging, waarvoor ze 10 minuten de tijd krijgen.
- Verdeel de groep in drie tot vijf kleinere groepen (zodat er bij iedere missiepost één groepje staat). **Opmerking:** Er zijn drie 'kernmissies' die iedere deelnemer moet oefenen: Verbinding, Schoonheidsballonnen en Adrem zijn. Als je een grote groep hebt en voldoende tijd, dan kunt je wellicht de twee extra missies gebruiken: Zet het op een button en Rolmodellen.
- Wijs ieder groepje een eerste missiepost toe. Vraag de groepjes om naar ten minste drie posten te gaan (aangegeven met een ster), en wissel iedere tien minuten. Op iedere plek moet een uitdaging

### In het kort

Via activiteiten op verschillende 'missieposten' in de ruimte proberen deelnemers te oefenen hoe ze mondeling de schoonheidsmythe kunnen bestrijden, om hen en hun vrienden te helpen zich vrij te voelen zichzelf te zijn.

### Wat je nodig hebt



Kijk bij iedere missie voor de benodigde materialen. Iedere missiebeschrijving staat op een aparte pagina om uit te delen aan leidinggevendenden die bij een missiepost zitten.

uitgevoerd worden. De instructies voor iedere missiepost staan op de volgende pagina's. Gebruik werkblad 3.1 en 3.2 om deze missies uit te voeren.

Als iedereen ten minste drie kernmissies heeft uitgevoerd, laat dan iedereen weer bij elkaar komen.

*Goed gedaan! Jullie hebben allemaal veel geoefend om je vrienden en de maatschappij te laten inzien dat ze de schoonheidsmythe niet hoeven te volgen, en dat ze geweldig zijn zoals ze zijn!*

## Vragen

-  Wat was je favoriete adremme reactie?
-  Wat zou je kunnen gebruiken om de argumenten die je geoefend hebt mee te nemen in het echte leven?

### Tip:

- Het is heel belangrijk dat iedereen aan alle activiteiten meedoet en zijn of haar stem kan laten horen, zodat iedereen een kans krijgt zich uit te spreken tegen de schoonheidsmythe en leiderschap te oefenen onder vrienden en in de gemeenschap.



# Missie 1: Verbinden! ★

10 min



## Wat doe je

Jullie moeten om de beurt een vriend(in) helpen door hem of haar ervan te overtuigen dat het een slecht idee is te proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe omdat dat onmogelijk is!

Jullie krijgen allemaal een sms- of e-mailbericht van een vriend(in)! Je vriend(in) vertelt je dat hij of zij verdrietig wordt door de manier waarop ze eruit ziet omdat dit niet voldoet aan de schoonheidsmythe. In je antwoord moet je de schoonheidsmythe en het idee dat ze er anders uit zou moeten zien, bestrijden.

Je vriend(in) kan je bijvoorbeeld een bericht sturen met "Ik voel me zo dik vandaag, ik denk erover om maar niet naar mijn dansles te gaan." Wat kun je zeggen om je vriend(in) te laten zien dat jij het niet eens bent met de schoonheidsmythe? Wat kun je zeggen om hem of haar te laten weten dat jij vindt dat ze geweldig is zoals ze is en dat het belangrijkste aan de dansles is dat ze plezier heeft en leert dansen?

Vraag de deelnemers om een paar antwoorden.

Voorbeeldantwoorden zijn: "Ik vind je geweldig zoals je bent"; "Bij dansles draait het om plezier en leren dansen, niet om hoe je eruit ziet"; "Het is tijdverspilling je zorgen te maken over je uiterlijk, want dan mis je een hoop plezier".

Ik wil dat jullie allemaal een bericht pakken en dat aan mij geven. Ik lees het aan het groepje voor en dan moet jij een antwoord bedenken op het bericht van je vriend(in) dat laat zien dat je het niet eens bent met de schoonheidsmythe.

Iedere deelnemer moet:

- Een bericht pakken en het aan de leidinggevende geven, zodat die het aan het groepje kan voorlezen.



## In het kort

Deelnemers reageren op sms- of e-mailberichten die ze ontvangen van een bezorgde vriend(in) - het is hun taak de vriendin te helpen door haar te overtuigen dat ze de schoonheidsmythe niet moet volgen.



## Wat je nodig hebt

Uitgeknipte berichten van werkblad 3.1, opgevouwen en in een hoge hoed of op tafel geplaatst.

- Reageren door aan het groepje te vertellen wat ze zou antwoorden op het bericht om haar vriendin te helpen de schoonheidsmythe links te laten liggen.
- Als de deelnemer een antwoord gegeven heeft, nodig dan de rest van het groepje uit ideeën te bedenken wat ze nog meer kunnen zeggen, voordat je verder gaat met de volgende persoon.

## Tips:

- Door hun antwoorden hardop te zeggen, nemen deelnemers de leiding en dit is geweldig voor hun zelfvertrouwen.
- Als je mobiele telefoons kunt gebruiken, kan het leuk zijn om echte sms- of e-mailberichten te sturen!
- Het kan handig zijn deelnemers eraan te herinneren dat wanneer zij, of iemand die ze kennen, ooit berichten over zichzelf of anderen ontvangen die negatief of beledigend zijn, ze dit altijd aan een volwassene moeten vertellen, en als het op een website staat, het ook aan de beheerder van de website moeten melden.



# Missie 2: Schoonheidsballonnen ★ 10 min



## Wat doe je

*Tijdens deze missie heb je de kans je uit te spreken tegen de schoonheidsmythe en het voortouw te nemen door je boodschap met de wereld te delen!*

*Je hebt nu de kans je eigen korte boodschap op te stellen die je wilt delen met andere jongeren over de hele wereld over waarom de schoonheidsmythe tijdsverspilling is, en waarom er in het leven meer is dan er goed uitzien.*

Vraag zijn of haar eigen grote tekstballon te tekenen en uit te knippen en in grote letters de aanklacht tegen de schoonheidsmythe op te schrijven die hij of zij wil overbrengen aan andere jonge mensen over de hele wereld.

Als ze klaar zijn houdt iedereen zijn tekstballon omhoog en lezen ze aan de rest voor wat erop staat. Maak eventueel een foto of video van de hele groep met de tekstballonnen.

## Deel ze!

- Je kunt de tekstballonnen delen op **[www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)**, zodat het advies echt alle meiden en jongens over de hele wereld bereikt.
- Neem je tekstballon mee naar huis en deel hem zo vaak je kunt.



## In het kort

Deelnemers noteren op enorme tekstballonnen hun eigen bericht waarmee ze andere kinderen en jongeren over de hele wereld overhalen zich niet te richten op de schoonheidsmythe.



## Wat je nodig hebt

Grote stukken dik papier of karton, schaar, dikke stiften.







# Missie 3: Adrem zijn ★

10 min



## Wat doe je

*Het is heel belangrijk dat we met andere mensen praten over onze gedachten en gevoelens. Soms richten we ons echter op het uiterlijk in plaats van de kwaliteiten van anderen, en wie ze echt zijn. Zo houden we de schoonheidsmythe in stand! Tijdens deze missie hebben wij de kans te oefenen wat we moeten zeggen om te zorgen dat we de schoonheidsmythe stoppen.*

Leg de uitspraken met de beschreven kant op de grond, uitgespreid.

*Het is jullie missie de uitspraken te bestrijden met een snel antwoord waardoor iemand niet meer gaat praten op een manier die de schoonheidsmythe in stand houdt en zorgt dat ze gaan nadenken over wat ze zeggen.*

*Als iemand bijvoorbeeld zegt „Vind je niet dat dat meisje veel te dik is om een bikini te dragen?“, wat kan jij dan zeggen om te laten merken dat je het niet eens bent met de schoonheidsmythe? Wat kun je zeggen om haar te laten weten dat ze goed is zoals ze is en dat het niet aardig is mensen te bekritisieren om de manier waarop ze eruit zien?*

Vraag de deelnemers om een paar antwoorden.

Voorbeeldantwoorden zijn: “Ik vind dat ze goed is zoals ze is”; “Bij zwemmen gaat het om plezier maken en genieten van het water, niet om hoe je eruit ziet”; “Het is tijdverspilling je zorgen te maken om hoe anderen eruit zien en ik vind het niet oké om anderen te bekritisieren”.

*We gaan dit nu oefenen, dus jullie gooien allemaal om de beurt de munt op één van de uitspraken. Ik lees de uitspraak dan voor. Degene die de munt gegooid heeft moet snel een comeback bedenken op die uitspraak. De rest van de groep kan vervolgens helpen met extra ideeën over wat je zou kunnen zeggen.*

*Ieder snel antwoord dat je geeft moet iets bevatten dat aantoont dat je het niet eens bent met de schoonheidsmythe!*



## In het kort

Als de munt van een deelnemer op een uitspraak landt, moet ze snel een adrem antwoord geven - ideeën oefenen voor snelle antwoorden op opmerkingen die ze tijdens het echte leven gaan horen!



## Wat je nodig hebt

Uitspraken van werkblad 3.2, munt om te gooien, bijv. plastic munt, kleine steen, enz.

Deelnemers gooien om beurten de munt op een van de uitspraken. De leidinggevende leest de uitspraak waarop de munt ligt, voor.

Moedig de deelnemers aan elkaar te helpen – leg uit dat het doel als team is te proberen alle nummers op het bord te raken en zoveel mogelijk antwoorden te geven in de tijd die ze hebben.





# Optionele missie 4: Zet het op een button!

10 min



## Wat doe je

💬 Een van de nadelen van het volgen van de schoonheidsmythe is dat iedereen de behoefte voelt er hetzelfde uit te zien, waardoor ze niet meer kunnen genieten van wat ze uniek en speciaal maakt!

Herinner je vriend(inn)en hieraan door een 'Ik ben uniek-button' voor ze te maken - of bedenk zelf een idee om je vriend(inn)en eraan te herinneren hoe speciaal ze zijn.

Vraag deelnemers het ronde sjabloon te omcirkelen en een cirkel van karton uit te knippen. Teken of verf de slogan 'Ik ben uniek' op de button en versier hem. Plak hem vervolgens op de veiligheidsspeld.

💬 Geef je button aan iemand waarvan je denkt dat hij of zij deze boodschap kan gebruiken. Vertel ook waarom je de button geeft - omdat het een slecht idee is te proberen de schoonheidsmythe te volgen! Het is onmogelijk en je vriendin of vriend is geweldig als zichzelf!



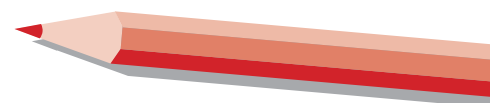
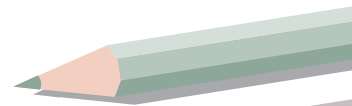
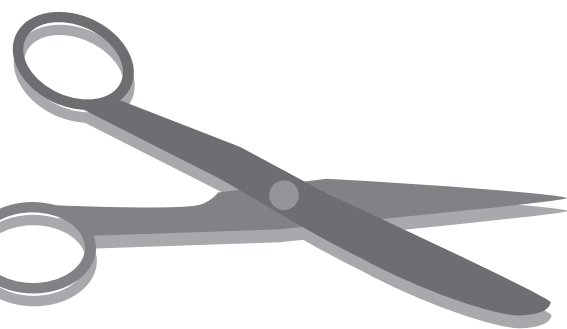
## In het kort

Deelnemers maken een button voor een vriendin of vriend om ze te herinneren hoe speciaal en uniek ze zijn.



## Wat je nodig hebt

Dik karton, ronde sjablonen (bijv. een glas), veiligheidsspelden, pennen of verf of andere decoratiematerialen, plakband. Maak als je tijd hebt echte buttons met de deelnemers.



## Tip:

- Vertel deelnemers dat ze hun button mee naar huis kunnen nemen om hem af te maken als ze nog niet klaar zijn.



# Optionele missie 5: Rolmodelspellen

10 min



## Wat doe je

*Voor wie heb je respect en op wie zou je meer willen lijken?*

*Dit kan een vriendin zijn, je moeder, je zus een leraar, iemand in je omgeving, of misschien wel een beroemd persoon. Wellicht respecteer je die persoon omdat diegene het leven van anderen beter maakt of het beste haalt uit alles wat het leven hem of haar biedt.*

- Als iedereen iemand in gedachten heeft, deelt je het papier uit. Vraag deelnemers de drie beste dingen over die persoon te noteren. Herinner iedereen eraan dat ze moeten denken aan hoe die persoon is en wat zij of hij doet, niet hoe diegene eruit ziet. Ze moeten hun papier zelf invullen, zonder dat de anderen het zien.

Ideeën voor de lijst: dapper, vrolijk, geeft om anderen, kan ontzettend goed zingen, lacht altijd...

- Kies nu een van de volgende spellen om te spelen:

### Rolmodeltikkertje

Speel tikkertje. Wijs één persoon aan die de tikker is. Deze persoon probeert de rest van de groep te tikken op de schouder.

Als iemand getikt is, roept de tikker "STILSTAAN!" en blijft iedereen staan. De persoon die getikt is, leest dan een van de eigenschappen van de rolmodellijst voor. De personen met diezelfde eigenschap op de lijst rennen naar de muur (of een andere plek die je uitkiest). De laatste persoon die de muur aanraakt, is de volgende persoon die de tikker is.

Als de eigenschap niet op een andere rolmodellijst voorkomt, dan is de persoon die getikt is de nieuwe tikker.



## In het kort

Speel een leuk groepsspel dat aanzet tot nadenken over de eigenschappen die rolmodellen hebben en het belang van het hebben van een rolmodel om wie ze zijn, niet om hoe ze eruit zien.



## Wat je nodig hebt

Klein vel papier en pen per deelnemer.



### Rolmodel kringspel

Iedereen gaat in een kring staan, redelijk ver uit elkaar. Vraag iedereen om beurtén één ding van haar lijst voor te lezen.

Zodra iemand een eigenschap hoort die ook op zijn of haar lijst staat, roepen ze "IK OOK!" De spreker en de mensen met dezelfde eigenschap moeten vervolgens direct hun plaats in de kring verlaten en er aan de buitenkant omheen rennen en een vrije plek in de kring innemen. De laatste persoon die een plek vindt, is de volgende die een eigenschap moet oplezen.

*Dankjewel voor het delen van je ideeën over hoe een rolmodel moet zijn, denk eraan, rolmodellen zijn belangrijk en geweldig, niet omdat ze de schoonheidsmythe volgen maar om wie ze aan de binnenkant zijn!*



# Persoonlijke uitdaging: Spiegeltje spiegeltje

5 min

## Resultaat

Deelnemers oefenen in het zeggen van positieve dingen over zichzelf en leren dat het gebruik van een spiegel een positieve in plaats van een negatieve ervaring kan zijn.



## Wat doe je

*Volgens de schoonheidsmythe is de spiegel je vijand, de plek waar je alle dingen ziet die niet goed zijn aan de manier waarop je eruit ziet. Maar we weten dat de schoonheidsmythe eigenlijk onmogelijk is, en dat er allerlei redenen zijn waarom het een slecht idee is eraan te proberen te voldoen. Dus gaan we na deze sessie thuis oefenen om van de spiegel onze vriend te maken.*

Geef iedere deelnemer een exemplaar van werkblad 3.3.

Leg uit dat ze deze opdracht thuis moeten uitvoeren.

Op het sjabloon wordt gevraagd om ten minste het volgende te bedenken...

- Drie dingen die ze leuk vinden aan hun karakter.
- Drie lichaamsdelen waar ze van houden om wat ze ermee kunnen.
- Drie lichaamsdelen die ze mooi vinden.

*Je kunt bijvoorbeeld de vorm van je armen mooi vinden, de kracht van je benen, je krullende, donkere haren, het geluid van je lach of het feit dat je een goede vriendin of vriend bent. Dit is een goede manier om meer zelfvertrouwen te krijgen!*

Op het werkblad worden deelnemers gevraagd voor een spiegel te gaan staan, naar zichzelf te glimlachen en hardop te zeggen 'Ik hou van mijn XXX' aan de hand van de lijst met eigenschappen die ze bedacht hebben.



## In het kort

Deelnemers worden uitgedaagd eigenschappen te noemen die ze leuk vinden aan zichzelf en deze hardop tegen zichzelf te zeggen voor de spiegel.

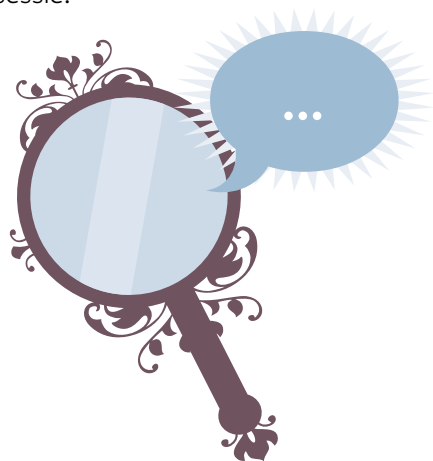


## Wat je nodig hebt

Werkblad 3.3 - één per deelnemer.

Moedig deelnemers aan meer aan hun lijst toe te voegen terwijl ze in de spiegel kijken en in het bijzonder te oefenen in het zeggen van dingen die ze mooi vinden aan hun lichaam en wat het kan doen!

Vraag of iedereen de persoonlijke uitdaging begrijpt en herinner ze eraan de lijst mee te brengen naar de volgende sessie.



## Tip:

- We krijgen in de huidige maatschappij niet veel kansen positief te zijn over ons lichaam en het zorgt echt voor meer zelfvertrouwen om dit te oefenen – moedig de groep aan wat tijd te besteden aan deze oefening.



# Free Being Me

## Sessie vier

De schoonheidsmythe is niet alleen iets waar we over horen en om ons heen zien – we praten er ook over, altijd, zelfs als we dat zelf niet in de gaten hebben! Iedere keer dat we onszelf of iemand anders vergelijken met de schoonheidsmythe, zelfs als we iemand een compliment geven, blijft de

schoonheidsmythe bestaan. Zo zorgt het ervoor dat de persoon en zijn omgeving het gevoel krijgt ‘eraan te moeten voldoen’. Deze sessie helpt deelnemers deze ‘BodyTalk’ te herkennen en manieren leren waarop ze kunnen ophouden dit zelf te gebruiken, en andere mensen uitdagen dat ook te doen.

### Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Deelnemersbelofte	2 min	Niets	Je mening uiten
Delen: Persoonlijke uitdaging spiegeltje spiegeltje	15 min	Werkbladen Spiegeltje spiegeltje (ingevuld)	Teamwork, spreken voor een publiek
Geen BodyTalk meer! • Bespreek BodyTalk • Herken BodyTalk • Echte complimenten	5 min 20 min 15 min	Werkblad 4.1 – scenario’s rollenspel, een groot vel papier en een pen	Luisteren, je mening geven, snel denken, positieve instelling naar anderen
Persoonlijke uitdaging: De boodschap verspreiden	10 min	Post-its of kleine stukken papier, Werkblad 4.2 – beloftekaarten	Betrouwbaarheid (doen wat je beloofd hebt), je mening geven, leiding geven aan anderen – een voorbeeld zijn





Welkom bij sessie vier

# Doe mee! ★

2 min

## Resultaat

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door dit hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer om openlijk mee te doen, wat leidt tot een positiever lichaamsbeeld.



## Wat doe je

Laat de groep in een kring gaan zitten. Bedank iedereen voor haar deelname en vraag ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de vierde sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

💬 *Zijn jullie er klaar voor om bij te dragen aan deze sessie van Free Being Me en ook nog wat plezier te maken?*

Roep dan:



## In het kort

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.



## Wat je nodig hebt

Geen materiaal benodigd.



# Delen: Persoonlijke uitdaging spiegeltje spiegeltje ★

## 15 min

### Resultaat

Door hun uitdaging spiegeltje spiegeltje te delen, krijgen deelnemers meer zelfvertrouwen door te oefenen hardop dingen te zeggen die ze mooi vinden aan zichzelf. Hiermee creëren ze een cultuur waarin meiden en jongens trots zijn op het lichaam dat ze hebben.



### Wat doe je

*Jullie hebben allemaal goed je best gedaan op de spiegeltje spiegeltje-activiteit en hebben goed nagedacht over wat jullie leuk vinden aan jezelf en je lichaam. We gaan ze nu met elkaar delen!*

*Denk eraan dat positief denken over je lichaam heel belangrijk is en wij willen een revolutie creëren waarin meiden en jongens zich vrij voelen om te zeggen wat ze mooi vinden aan hun lichaam en wie ze zijn. Je moet even oefenen, maar jezelf herinneren aan de dingen die je leuk vindt aan jezelf en je lichaam is een goede manier om weerstand te bieden tegen de schoonheidsmythe.*

Speel een groepsspel.  
Vraag iedereen snel door de ruimte te gaan lopen. Het doel is dat deelnemers zo snel mogelijk een groep vormen als ze een leidinggevende een getal horen roepen. Als een leidinggevende “drie!” roept, moet iedereen groepjes van drie vormen.

In deze groepjes moeten deelnemers een van de dingen delen die ze leuk vinden aan zichzelf van de lijst van spiegeltje spiegeltje. Moedig ze aan het als volgt te zeggen: “Ik hou van mijn...”

Iedere keer dat er een nieuw groepje is moet je ze, voordat ze een item van de lijst gaan delen, vertellen wat je wil dat ze delen – iets dat ze leuk vinden aan...

- Hun persoonlijkheid.
- Het lichaamsdeel waarmee ze dingen kunnen doen die ze leuk vinden.
- Het lichaamsdeel dat ze mooi vinden.



### In het kort

Deelnemers spelen een groepsspel om hun ideeën uit spiegeltje spiegeltje te delen.



### Wat je nodig hebt

Ingevulde werkbladen van spiegeltje spiegeltje van de deelnemers.

Laat ze ten minste drie keer een groepje vormen, zodat iedereen ten minste één kenmerk van iedere lijst kan delen.

Tijdens het groepsspel kunnen er mensen over blijven als de groepjes gevormd worden. Zij moeten naar een groepje rennen en als eerste hun favoriete item zeggen!

Deelnemers moeten alleen het item noemen wat ze leuk vinden - ze hoeven er geen reden voor te geven!

*Goed gedaan, het is super om zoveel positieve dingen van jullie te horen!*



### Vragen



Hoe voelt het om positief te zijn over jezelf?



Waarom is het goed om na te denken over wat je leuk vindt aan jezelf en dit hardop te zeggen?

### Tip:

- Als je een gemengde groep hebt, kan het het beste zijn de jongens en meiden in aparte groepjes te laten werken. Zorg dat iedereen positief is en elkaar steunt, en dat ze inzien dat het niet altijd een eenvoudige activiteit is.



# Geen BodyTalk meer! ★

40 min

## Resultaat

Deelnemers leren over en oefenen met het aan de kaak stellen van BodyTalk, een taal die gebruikt wordt in het dagelijks leven waarmee de schoonheidsmythe blijft bestaan.



## Wat doe je

### Vertel over BodyTalk (5 min)

☞ We hebben in de laatste sessie gezien dat er heel veel dingen zijn die we als vriendinnen en gemeenschapsleden kunnen doen om mensen te laten weten wat de schoonheidsmythe is, en om ze over te halen hem niet te volgen, zodat iedereen van zijn eigen lichaam kan houden.

Maar soms kunnen we, zonder het zelf te weten, de schoonheidsmythe in stand houden door de manier waarop we praten. Iedere keer dat we een opmerking maken waarin de manier waarop mensen eruit zien vergeleken wordt met de schoonheidsmythe, houden we de mythe in stand. Dit noemen we BodyTalk.

Stel de volgende vraag om te controleren of iedereen begrijpt wat BodyTalk is:

## Vraag



❓ Kun je bedenken hoe wij in onze dagelijkse gesprekken de schoonheidsmythe in stand houden door middel van BodyTalk?

Deelnemers kunnen 'plagen' of 'gemene dingen zeggen' noemen. Moedig ze aan ook na te denken over minder voor de hand liggende vormen van BodyTalk, zoals een compliment waarin het uiterlijk van iemand met de schoonheidsmythe vergeleken wordt, bijvoorbeeld "Je ziet er geweldig uit! Ben je afgevallen?"



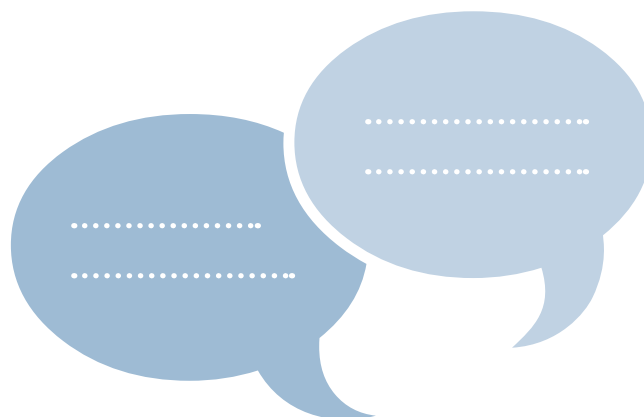
## In het kort

Door een leuk rollenspel en activiteiten waarin complimenten gegeven worden, ontdekken deelnemers wat BodyTalk is en oefenen ze om er op een andere manier over te praten, en het voorbeeld te geven aan anderen om dit ook te doen.



## Wat je nodig hebt

Werkblad 4.1 - scenario's rollenspel, een groot vel papier, pen.



## Tip:

- Soms vinden deelnemers dit in het begin moeilijk te begrijpen. Met deze activiteiten kunnen ze oefenen in het herkennen van BodyTalk en er alternatieven voor bedenken.



## Geen BodyTalk meer! (vervolg) ★



40 min

### 1) Ontdek BodyTalk (20 min)

Vraag aan de hand van de scenario's op werkblad 4.1 twee leidinggevendenden een rollenspel te spelen. Kies hiervoor leidinggevendenden die hier goed in zijn en laat ze het goed voorbereiden.

**Herinnering:** Het rollenspel moet uitgevoerd worden door leidinggevendenden (of vrijwilligers die meehelpen), maar niet door deelnemers, omdat het belangrijk is dat deelnemers zelf geen BodyTalk gebruiken omdat we ze niet willen aanzetten tot het versterken van de schoonheidsmythe.

*We gaan een aantal verschillende scènes naspelen, die jullie wellicht in je dagelijks leven ook tegenkomen. Luister goed om te horen of je BodyTalk kunt ontdekken in de gesprekken.*

*Jullie zitten allemaal in het publiek, verdeeld in twee teams. Als je een voorbeeld van BodyTalk hoort, roep je 'BodyTalk!' en spring je meteen op. Ieder team moet proberen zo snel mogelijk de BodyTalk te ontdekken. Je team krijgt een punt voor ieder goed ontdekt voorbeeld van BodyTalk.*

De leidinggevendenden moeten direct stoppen met de opvoering van het scenario als een deelnemer een voorbeeld van BodyTalk opmerkt. Probeer uit te leggen waarom het BodyTalk is, bijvoorbeeld:

*Dit soort gesprekken houdt de schoonheidsmythe in stand omdat... (bijv. ze vergelijken iemand met de schoonheidsmythe door te zeggen dat ze dik is). Dit kan heel kwetsend zijn voor de persoon die deze opmerking krijgt en niemand is ermee geholpen omdat de schoonheidsmythe in stand blijft.*

Vraag de deelnemers wat de mensen in het scenario kunnen zeggen zonder BodyTalk te gebruiken.

*Nu we een voorbeeld van BodyTalk gevonden hebben, moeten we eens bedenken wat je kunt zeggen om het te stoppen. Kan iemand vertellen hoe zij de BodyTalk zou stoppen?*

Spoor deelnemers aan verschillende manieren te noemen om BodyTalk te stoppen. De drie belangrijkste manieren om BodyTalk te stoppen zijn:

- Van onderwerp veranderen.
- Niet reageren of deelnemen aan de BodyTalk.
- Aan de kaak stellen door te zeggen dat hiermee de schoonheidsmythe in stand gehouden wordt – zeg dat je het er niet mee eens bent en dat je het er niet over wilt hebben.

Herhaal de activiteit zodat deelnemers de kans krijgen ten minste drie scenario's te zien.



Geef ter afronding een applaus aan de deelnemers die opstaan en de leidinggevendenden die geacteerd hebben.

*Goed gedaan allemaal, jullie zijn echt goed in het herkennen van BodyTalk.*

### Tip:

- Als deelnemers niet direct BodyTalk ontdekken in het scenario, blijf de scène dan spelen en gebruik de BodyTalk opnieuw. Als het nog niet opgemerkt wordt, stop de scène dan en leg uit waar de BodyTalk voorkwam, en start dan de volgende scène.

### Vragen

-  Waarom is het een slecht idee BodyTalk te gebruiken als je met je vrienden en familie praat? (Omdat de schoonheidsmythe zo in stand gehouden wordt. Door mensen op positieve of negatieve zin te vergelijken met de schoonheidsmythe, gaan ze proberen er zo uit te zien, zelfs als dit een slecht idee is!)
-  Hoe kunnen we Body Talk stoppen? (Gebruik bovenstaande lijst met drie manieren).



## Geen BodyTalk meer! (vervolg) ★

40 min

### 2) Echte complimenten (15 min)

*Nu je de kans gehad hebt BodyTalk te ontdekken bij anderen en na te denken over manieren om het te stoppen, is het tijd om het zelf te proberen.*

Vraag de groep door de ruimte te wandelen en te stoppen als ze een nieuw persoon tegenkomen om mee te praten.

*Geef de ander een compliment of begroet hem of haar zonder BodyTalk; dus zonder hem/haar te vergelijken met de schoonheidsmythe. We willen dat je compliment gaat over wat je leuk vindt aan die persoon en waar hij/zij goed in is, niet over hoe hij/zij eruit ziet. Bedank voor ieder compliment dat je krijgt.*

Spoor deelnemers aan elkaar te helpen door iemand te stoppen als ze per ongeluk BodyTalk gebruikt!

Laat de groep daarna bij elkaar komen zitten en vraag de deelnemers één van de complimenten die ze ontvangen hebben, te roepen. Noteer ze allemaal op een groot vel papier, bedank de deelnemer en herhaal het compliment nogmaals, bijv. "Bedankt Sonja, je kunt heel goed voetballen!"

#### Tips:

- Tijdens deze feedback kunt je controleren of de boodschap begrepen is en kunt je voorbeelden benoemen van BodyTalk die wellicht genoemd worden.
- Het is oké om over uiterlijk te praten, maar het kan even duren voordat je geleerd hebt hoe je dit doet zonder de schoonheidsmythe in stand te houden, omdat het vaak iets is waar we niet aan gewend zijn. Vraag deelnemers daarom op dit moment om begroetingen en complimenten te gebruiken die niet gaan over het uiterlijk.

### Vragen na het spel:



- ?** Hoe voelt het om een compliment te krijgen? (Deelnemers vinden het misschien ongemakkelijk om complimenten te ontvangen - het is belangrijk dat ze oefenen in het ontvangen en geven van complimenten, omdat dit heel goed is voor hun zelfvertrouwen. Het is niet verkeerd een compliment te ontvangen!)
- ?** Waarom is het goed om een compliment te geven dat niet gaat over hoe de andere persoon eruit ziet? (Je kunt het zelfvertrouwen van je vrienden verhogen, zonder de schoonheidsmythe in stand te houden!)







# Persoonlijke uitdaging:

## De boodschap verspreiden 10 min

### Resultaat

Deelnemers nemen het voortouw door met anderen boodschappen te delen over de schoonheidsmythe.



### Wat doe je

*Tot nu toe hebben we ontdekt wat de schoonheidsmythe is, waarom hij onmogelijk is en het niet de moeite waard is te proberen eraan te voldoen, en hebben we geïmagineerd ons ertegen uit te spreken.*

*Onze persoonlijke uitdaging in deze sessie is het geleerde in de praktijk te brengen in onze eigen omgeving!*

Vraag iedereen in groepjes te gaan zitten en geef ieder groepje een stapel post-its of kleine papiertjes.

*Hoe kunnen jullie de schoonheidsmythe in jullie eigen leven aan de kaak stellen? Noteer jullie ideeën. Denk na over wat je kunt doen om zelf te stoppen met geloven in de schoonheidsmythe, en wat je kunt doen voor je vrienden, familie en omgeving.*

Vraag de groep hun aantekeningen op te hangen, zodat er een muur vol ideeën ontstaat!

Laat iedereen weer bij elkaar komen zitten en lees alle ideeën voor, en verdeel ze in:

- **Ideeën voor mijzelf:** persoonlijke ideeën om zelf niet meer in de schoonheidsmythe te geloven.
- **Ideeën voor anderen:** manieren waarop deelnemers de boodschap kunnen doorgeven aan anderen en de schoonheidsmythe kunnen stoppen in hun gemeenschap.

**Als de groepjes er moeite mee hebben, zijn dit een aantal ideeën die je kunt gebruiken:**

#### Ideeën voor mijzelf

- Ga iets doen waarvan je denkt dat je het niet kunt of wilt doen door de manier waarop je eruit ziet.
- Koop geen tijdschriften en kijk geen televisieprogramma's die de schoonheidsmythe in stand houden.



#### In het kort

Bedenk samen manieren om de boodschap te verspreiden zodat de groep het geleerde in de praktijk kan brengen om zowel voor zichzelf als anderen een verschil te maken. Beloof om twee van de ideeën uit te voeren.



#### Wat je nodig hebt

Post-its of kleine papiertjes, beloftekaarten op werkblad 4.2.

- Oefen de spiegeltje spiegeltje-uitdaging.
- Oefen in het ontvangen van complimenten.

#### Ideeën voor anderen

- Maak van je huis/school/speelplein een BodyTalk-vrije zone.
- Vertel een vriendin of vriend over de schoonheidsmythe en waarom diegene er niet in moet geloven.
- Schrijf een brief aan een jonger kind dat je kent over waarom hij/zij de schoonheidsmythe niet moet volgen.
- Ergens op een plek waar je vrienden en familie ze kunnen zien, positieve berichten ophangen die het zelfvertrouwen vergroten, bijvoorbeeld op alle spiegels op school/thuis, of op de toiletdeuren, of zelfs in een boek van een vriend(in).
- Oefen in het geven van complimenten die niets te maken hebben met hoe mensen eruit zien.

Vraag deelnemers alle ideeën op de muur te bekijken en er twee te kiezen - één 'idee voor mezelf' en één 'idee voor anderen' en noteer deze ideeën vervolgens op werkblad 4.2.



*Gaan jullie allemaal je best doen je belofte voor de volgende sessie in te lossen?*

Spoor iedereen aan hard "JA!" te roepen voor de sessie wordt afgerond.



# Free Being Me

## Sessie vijf

Tijdens deze sessie bespreken we vier eenvoudige stappen om een spannende Take Action activiteit te plannen, waarmee het geleerde uit *Free Being Me*

gedeeld kan worden. Neem het heft in eigen handen en maak het verschil voor je vrienden en in je gemeenschap!

### Sessie kaart

ACTIVITEIT	TIJD	JE HEBT HET VOLGENDE NODIG	VAARDIGHEDEN
Deelnemersbelofte	2 min	Niets	Je mening uiten.
Plan je Take Action activiteit			
• Zie de verandering	20 min	Notitieblok, grote vellen papier en pennen, planningsjabloon op werkblad 5.1.	Planning, teamwork, creativiteit, argumenteren, leiderschap.
• Plan de verandering:			
- Onze boodschap	5 min		
- T-shirt slogan	10 min		
- Actieplan	30 min		

## Welkom bij sessie vijf

**Doe mee!****2 min**

In deze sessie gaan we via vier eenvoudige stappen werken aan het plannen van een spannende Take Action activiteit waarmee je kunt delen wat je tijdens Free Being Me hebt geleerd. Zo kunnen we het voortouw nemen en een verschil maken voor je vrienden en de gemeenschap!

**Resultaat**

Iedere deelnemer belooft hardop deel te nemen en plezier te beleven aan deze sessie van *Free Being Me*. Door het hardop te zeggen voelen deelnemers zich vrijer om openlijk mee te doen, wat leidt tot een positiever lichaamsbeeld.

**Wat doe je**

Als je *Free Being Me* ingeleid hebt, bedankt je iedereen voor zijn of haar deelname en vraagt je ze hun enthousiasme en bereidheid tot deelname aan de laatste sessie van *Free Being Me* uit te schreeuwen.

*Zijn jullie er klaar voor tijdens deze laatste sessie van Free Being Me de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen en een positief lichaamsbeeld-revolutie te starten in jullie gemeenschap?*

Roep dan:

**In het kort**

Laat de deelnemers hun enthousiasme delen over hun deelname aan *Free Being Me*.

**Wat je nodig hebt**

Geen materiaal benodigd.

# Plan je Take Action activiteit ★

60 min

## Resultaat

Deelnemers nemen het voortouw aan de hand van wat ze geleerd hebben tijdens *Free Being Me* om de schoonheidsmythe aan de kaak te stellen en dit met anderen te delen om een revolutie te starten.

## Belangrijke opmerking:

Het doel van *Free Being Me* is het verspreiden van de boodschap om te houden van je eigen lichaam. Deze boodschap willen we zo ver mogelijk verspreiden, ook naar mensen die niet de kans hebben om *Free Being Me* te volgen.

Dus iedere deelnemer die de *Free Being Me* – badge verdient, moet:

- Ten minste twee andere personen in de leeftijd van 11 tot 15 jaar bereiken.
- Ten minste één uur doorbrengen met de kinderen die bereikt worden met de actie.



## Wat moet je doen

*Dit is de spannendste sessie tot nu toe, omdat we nu gaan plannen hoe we actie kunnen ondernemen om de boodschappen die we geleerd hebben tijdens *Free Being Me* heel ver te verspreiden!*

### In het kort

Plan samen hoe jouw groep actie gaat ondernemen om de boodschap van *Free Being Me* op leuke en enthousiaste wijze te verspreiden!

### Wat je nodig hebt

Notitieblok, grote vellen papier en verschillende kleuren pennen, planningssjabloon op werkblad 5.1.

Leg de vier stappen uit om verschil te maken:

**Zie de verandering:** *We kennen het verschil dat we willen maken en wat dit voor de mensen die we bereiken kan betekenen.*

**Plan de verandering:** *We gaan precies uitwerken welke boodschap we willen overbrengen en hoe de actie eruit moet zien. We moeten ten minste een uur met de kinderen en jongeren die we willen bereiken doorbrengen.*

**Maak de verandering:** *We brengen ons plan ten uitvoer!*

**Deel de verandering:** *Daar houdt het niet op – we blijven nadenken over wat we kunnen doen om de actie levend te houden, en delen wat we gedaan hebben met andere scouts wereldwijd.*

*In deze sessie draait het om de eerste twee stappen: Zie de verandering en Plan de verandering. Vervolgens gaan we ons plan uitvoeren om de verandering te maken en besteden we daarna wat tijd aan het bedenken hoe we de verandering kunnen delen.*

Zie de verandering ✓  
Plan de verandering ✓  
Maak de verandering ✓  
Deel de verandering ✓

## Plan je Take Action activiteit (vervolg) ★

60 min

### Zie de verandering – 20 min

*Dit is onze kans om groots te denken. Wat als iedere jongere in ons land, of zelfs de hele wereld, meer van zijn lichaam zou houden omdat hij, zoals jij nu, weet dat de schoonheidsmythe onmogelijk is, en dat er zoveel nadelen kleven aan er zo uit willen zien?*

- Laat de deelnemers in groepjes deze vragen beantwoorden:

### Vragen



- Wat zou het voor iedereen persoonlijk betekenen om meer van zijn eigen lichaam te houden?
- Wat zou het voor onze gemeenschap of maatschappij in zijn geheel betekenen als iedereen meer van zijn eigen lichaam zou houden?

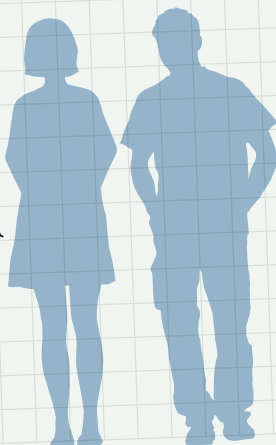
- Groepjes besteden tien minuten aan het maken van een grote tekening of mindmap waarop hun ideeën staan.
- Geef iedere groep dan een minuut de tijd om hun ideeën aan de hele groep uit te leggen. Zorg ervoor dat iedere deelnemer de kans krijgt een idee uit te leggen.

*Goed gedaan, dat zijn geweldige ideeën. Als we samenwerken met alle andere scouts in de wereld die deelnemen aan Free Being Me, kunnen we echt een groot verschil maken!*

Hier is een aantal ideeën om op gang te komen:

#### Individueel:

Voelen zich blijer, hebben meer zelfvertrouwen, zijn meer bereid activiteiten te doen waar ze hun lichaam voor nodig hebben zoals zwemmen, genieten meer, maken zich geen zorgen over wat mensen denken, zijn trots op zichzelf.



#### Gemeenschappen en de wereld:

Meer gelijkheid, mensen worden met respect behandeld, minder pesten, mensen worden gewaardeerd om wie ze zijn en niet om hoe ze eruit zien, meer mensen bereiken geweldige dingen in de maatschappij omdat ze niet belemmerd worden door zorgen over hun uiterlijk.



## Plan je Take Action activiteit (vervolg) ★

60 min

### Plan de verandering:

*We hebben nu een algemeen idee van wat we willen bereiken, nu kunnen we nadenken over hoe we dat willen bereiken.*

#### Onze boodschap – 5 min

*Laten we ten eerste allemaal samen de belangrijkste dingen bedenken die we ontdekt hebben tijdens Free Being Me die we met andere mensen willen delen om ze een beter gevoel over hun lichaam te geven.*

Vraag de groep terug te denken aan iedere sessie van Free Being Me:

### Vragen

- Wat hebben we gedaan?
- Waarover hebben we meer geleerd?

Noteer de antwoorden op een groot vel papier – gebruik één gekleurde pen voor wat ze gedaan hebben en een andere kleur voor wat ze geleerd hebben.

#### Tip:

- Het programmaoverzicht aan het begin van elke sessie kan je helpen je geheugen op te frissen, net als de benoemde resultaten van de activiteiten.

De groep moet beginnen met het opsommen van een aantal simpele boodschappen die ze geleerd hebben:

- Er bestaat een schoonheidsmythe in de samenleving (en in andere samenlevingen over de hele wereld, al hebben die misschien andere kenmerken).
- De definitie van de schoonheidsmythe is zo lang en specifiek, dat hij onmogelijk te bereiken is (zelfs modellen worden gefotoshopt!)
- Er kleven veel consequenties aan het volgen van de schoonheidsmythe voor ons en voor onze samenleving.

- Er is een alternatief voor de schoonheidsmythe! We kunnen deze schoonheidsmythe allemaal overal bestrijden en van ons eigen lichaam houden. Er zijn heel veel verschillende manieren waarop we de media en onze vrienden en familie kunnen overtuigen van een ander beeld.

Maak deze boodschappen duidelijk aan de groep uit alle gegeven suggesties.

#### T-shirt-boodschap – 10 min

*Een geweldige manier om een gesprek aan te knopen is om je boodschap op een T-shirt te zetten, zodat iedereen hem kan lezen! Als je iemand zou willen aanmoedigen te praten over de boodschappen die we zojuist besproken hebben, wat zou er dan op je T-shirt staan?*

Vraag deelnemers in groepjes van twee te werken en geef ze vijf minuten om een boodschap voor een T-shirt te ontwerpen. Het kan zijn dat er een leidinggevende nodig is bij het opstellen van de slogans.

Vraag vervolgens ieder groepje hun slogan naar de rest te roepen, snel achter elkaar.

*Goed gedaan, dat zijn allemaal prachtige boodschappen!*

Hang de T-shirtboodschappen aan de muur waar iedereen ze kan zien. Ze kunnen gebruikt worden om het actieplan van de groep op te stellen en zijn handig tijdens de actie zelf, misschien om te gebruiken als uitnodiging of poster.



#### Tip:

- Als je tijd hebt, is het heel leuk om echte T-shirts te maken met de deelnemers.



## Plan je Take Action activiteit (vervolg) ★

60 min



### Actieplan – 30 min

*Je hebt nu een visie over een wereld zonder zorgen over uiterlijkheden, weet welke boodschap je wilt overbrengen en je hebt nagedacht over hoe je het gesprek kunt beginnen. Het is tijd te besluiten welke actie je wilt ondernemen om die boodschap te verspreiden. Het is tijd om te beslissen hoe onze Take Action activiteit eruit gaat zien en wie we in onze gemeenschap willen bereiken.*

*Dit is echt heel leuk, we mogen nu onze fantasie de vrije loop laten!*

Moedig deelnemers aan de leiding te nemen en zich de Take Action activiteit toe te eigenen.

### Vergeet het volgende niet:

- Je moet mensen die je benadert met je actie ten minste een uur onderhouden.
- Degenen aan wie je de boodschap uitdraagt moeten kinderen en jongeren zijn van ongeveer dezelfde leeftijd als de deelnemers.
- Per deelnemer moeten twee mensen bereikt worden.
- Je moet de boodschappen die je geleerd hebt tijdens *Free Being Me* doorgeven.

Julie kunnen allemaal samen een evenement organiseren, verschillende evenementen in groepjes organiseren, of individueel werken.

### Beginnen met plannen:

- Als groepjes aan hun eigen Take Action activiteit willen werken, dan kunnen ze nu beginnen met plannen. Als je met de hele groep een actie plant, kunnen groepjes verschillende ideeën bedenken en vervolgens kan de groep stemmen over de definitieve activiteit.
- Gebruik het planningssjabloon op werkblad 5.1 om deelnemers te helpen om na te denken over wat ze willen bereiken en hoe ze dat willen bereiken.

### Tip:

- Denk na over hoe het probleem van weinig houden van je lichaam waarschijnlijk van invloed is op de mensen die je bereikt met de Take Action activiteit. Het kan bijvoorbeeld een trend zijn onder jongeren om hun eigen foto's te photoshopen voordat ze ze op sociale media plaatsen, of misschien maakt je groep zich zorgen dat de foto's die ze in de media zien niet echt diversiteit promoten. Moedig deelnemers aan die zaken op te nemen in de Take Action activiteit, om een verschil te maken onder de mensen die ze bereiken!

- Probeer het planningsoverzicht aan het einde van de sessie klaar te hebben, samen met een lijst met praktische details die uitgewerkt moeten worden.
- Als er in groepjes afzonderlijk gewerkt wordt, neem dan de tijd hun plannen door te spreken en te controleren of ze uitvoerbaar zijn. Vraag ze hun plannen met de andere groepjes te delen voordat je de sessie afrondt.
- Als de hele groep samenwerkt, moedig dan zoveel mogelijk deelnemers aan hun leiderschapskwaliteiten in te zetten door verantwoordelijkheid te nemen voor verschillende delen van het project.

*Goed gedaan allemaal, we hebben zoveel zin in de Take Action activiteit en we kunnen niet wachten om iedereen te laten weten dat ze mooi zijn zoals ze zijn.*

# Volgende stappen...

## Wat gaan we nu doen? ★

### Maak de verandering




Het is tijd om ons plan ten uitvoer te gaan brengen!

#### Bespreek het:

Van tevoren wil je misschien het volgende met de groep bespreken:

#### Vragen



-  Hoe weten we dat onze Take Action activiteit een succes is?
-  Waar kijk je het meest naar uit?
-  Heb je ook twijfels? (Los deze samen op voor je begint)

#### Bewaar het:

- Neem foto's of film de activiteit.
- Vraag mensen die je benadert wat ze van de activiteit vonden.
- Tel het aantal mensen dat deelnam.

Vertel de wereld over de Take Action activiteit op [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)! Wat hebben jullie gedaan? Hoeveel mensen hebben jullie bereikt?

### Deel de verandering

 *Goed gewerkt!*

*De Take Action activiteit is uitgevoerd, en jullie hebben kinderen en jongeren in jullie gemeenschap bereikt met jullie boodschap uit Free Being Me; dat de schoonheidsmythe onmogelijk is, ons teveel kost en dat er vrij van zijn geweldig voelt!*

We weten zeker dat jouw groep hier nog niet wil stoppen...

### Terugkijken

Maak wat tijd om Free Being Me te evalueren – de activiteiten en de Take Action activiteit. Dat kun je bijvoorbeeld op de volgende manier doen:

**Reis over de rivier:** Deelnemers beschrijven hun reis van sessie één naar sessie vijf van *Free Being Me* als een reis over een rivier, te beginnen bij de bron, reizend naar de zee.

Teken in groepjes de rivier en de reis die gemaakt is, als ze willen met aantekeningen. Wanneer stroomde de rivier snel en vonden ze het leuk om veel te leren? Stonden er bomen die de doorgang blokkeerden? Waren er splitsingen in de rivier waar ze een beslissing moesten nemen? Is hun kijk op de wereld om hen heen veranderd tijdens de reis?

Vraag deelnemers hun reis te delen en te bespreken met de hele groep, of in kleinere groepen.

### Laten we een feestje vieren!

Beloon de groepsleden met de *Free Being Me* - badge! Je kunt tegelijkertijd een feestje plannen, om iedereen te feliciteren met wat ze bereikt hebben voor hun eigen kijk op hun lichaam, en die van anderen.





## Volgende stappen... Wat gaan we nu doen? (vervolg) ★

### In de toekomst... Mijn belofte

Hoe kan ik de boodschappen uit de campagne blijven delen en contact blijven maken met scouts uit de hele wereld?

- Deel wat je gedaan hebt: Deel de plannen, foto's en uitspraken uit de Take Action activiteit met anderen over de hele wereld op [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)  
Inspireer anderen en laat je inspireren!

*☞ We hebben allemaal veel geleerd van Free Being Me – we hebben ontdekt dat er een schoonheidsmythe bestaat in onze samenleving, en hebben omschreven hoe die eruit ziet. We weten waarom het volgen van de schoonheidsmythe een slecht idee is, omdat hij onmogelijk te bereiken is, en het leven van veel mensen heel ingewikkeld maakt. We hebben ook geleerd hoe we zelf de schoonheidsmythe aan de kaak kunnen stellen.*

*En wat is jouw belofte? Wat blijf je doen, of ga je misschien doen, nu we gaan stoppen met Free Being Me?*

Vraag deelnemers hun eigen beloftekaart in te vullen, hem te versieren en hem mee naar huis te nemen, zodat ze herinnerd worden aan hun belofte. Ze kunnen doorgaan met de belofte die ze gedaan hebben aan het eind van sessie vier - of ze kunnen een stap verder gaan en iets anders proberen.

Herinner jouw groep over een maand eens aan hun belofte en vraag ze hoe het ermee staat.

### Goed gedaan!

*☞ Fijn dat je hebt meegedaan met Free Being Me. We hopen dat je groep ervan genoten heeft, veel geleerd heeft en de moed heeft gevonden hun boodschap uit te dragen aan iedereen die ze tegenkomen.*



Deel je ervaringen op [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) om mee te doen aan de wereldwijde schoonheidsrevolutie!

free  
being  
me

### Hoe ging het?

Ga naar [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) om de online wereldwijde vragenlijst in te vullen - jouw kans om de ervaring van jouw groep met Free Being Me te delen. Jouw mening wordt meegenomen voor toekomstige versies van dit curriculum.

# Feiten: Schoonheid over de wereld



Lees de feiten in het blauw voor. Nadat de deelnemers een kant hebben gekozen, vertel je ze de informatie die onder elke feit genoemd staat.

## Ergens op de wereld...

*...vindt men dat dikke vrouwen mooi zijn.*

In Mauritanië in Afrika, is het wenselijk dat vrouwen zo dik mogelijk zijn. Helaas worden sommige meiden zelfs gedwongen om te eten om ze aantrekkelijker te maken.

*...denken mensen dat het prachtig is om een lange nek te hebben, en vrouwen maken hun nek langer met metalen ringen.*

Er zijn gemeenschappen in Thailand en Myanmar waar vrouwen en meisjes hun nek oprekken om als mooi gezien te worden en te laten zien dat ze bij de gemeenschap horen.

*...werd een zeer hoge haarlijn en een groot voorhoofd heel aantrekkelijk gevonden - mensen trokken hun haren uit om hun haarlijn op te schuiven.*

In 16e eeuw Engeland was het schoonheidsideaal de koningin, en zij scheerde haar haarlijn om een hoog voorhoofd te krijgen. Wat zij deed, wilden de mensen ook doen.

*...worden mensen met een gebruide huid als mooier gezien, dus gaan mannen en vrouwen onder grote lampen zitten, spuiten hun lichaam in met verf of smeren ze crème op hun lichaam om het te bruinen.*

In landen als Australië, het Verenigd Koninkrijk en de Verenigde Staten willen mensen er uitzien alsof ze in de zon gezeten hebben en een bruine huid hebben, dus zonnen ze met lotion of op een zonnebank of blijven ze lang in de zon. Dit kan gevaarlijk en slecht zijn voor de huid.

*...vinden mensen het mooier om een lichtere huid te hebben, en vrouwen en mannen smeren crème op hun huid om hem lichter te maken en vermijden de zon.*

In veel landen in Azië, zoals India, China en Pakistan, wordt een lichte huid vaak als mooier gezien. Sommige mensen geloven dat ze meer succes zullen hebben met een lichte huid.

*...lang is mooi, en sommige mensen ondergaan een operatie om hun benen langer te maken.*

In sommige delen van Azië, zoals Zuid-Korea, hebben mensen zich langer laten maken door een operatie.

*...zeggen mensen dat een mooie vrouw rondingen heeft.*

In Brazilië worden vrouwen met rondingen het meest aanbeden, hoewel dit ook aan het veranderen is onder invloed van andere landen; mensen in Brazilië beginnen dun nu ook als mooi te zien.

*...vonden mensen het mooi als vrouwen hele kleine voeten hadden, en werden de voeten van meisjes ingebonden om de groei te stoppen.*

In China was het inbinden van voeten populair tot begin 20 ste eeuw. Vrouwen gingen er op een rare manier van lopen, wat als aantrekkelijk gezien werd.

*...wordt een uni-brow, waarbij beide wenkbrauwen elkaar in het midden raken, als mooi gezien bij vrouwen.*

In Tadzjikistan prijzen vrouwen zich gelukkig als hun wenkbrauwen over hun voorhoofd groeien. Als dat niet gebeurt, gebruiken ze een kruidenmengsel om een lijn te tekenen om hun wenkbrauwen met elkaar te verbinden.

*...is een rond groot achterwerk het toppunt van schoonheid.*

In Jamaica is dansen heel belangrijk. Vrouwen met een groter achterwerk kunnen daar veel mee schudden tijdens het dansen, en mensen vinden dat mooi.

*...werden geverfde zwarte tanden vroeger heel mooi gevonden bij vrouwen.*

Dit verven van de tanden wordt Ohaguro genoemd, en werd in Japan voornamelijk gedaan bij getrouwde vrouwen, en soms bij mannen, tot 1900. Dit was volgens een eeuwenoude traditie waarin zwarte dingen als mooi werden gezien. De verf beschermde de tanden zelfs tegen gaatjes!



# Photoshop: Zoek de verschillen



Origineel



Geretoucheerd



Origineel



Geretoucheerd



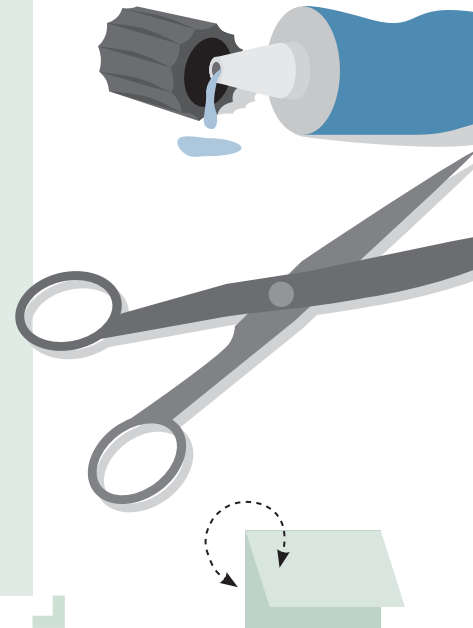


# Mediadetectives



**De schoonheidsmythe ont-  
maskerd!**

**Mijn voorbeeld:**



De schoonheidsmythe is nep, omdat...

---

---

---

---

Het is niet de moeite waard te proberen eruit te zien als de  
schoonheidsmythe, omdat...

---

---

---

---

Vergeet niet je werkblad mee te nemen naar de volgende sessie!





# Baanbrekend nieuws over een positief lichaamsbeeld

## Wat zeg je:

Praat tijdens je persverklaring over de volgende drie dingen:

Vertel andere deelnemers wat de schoonheidsmythe is en hoe die aan ons opgedrongen wordt.

Praat over de negatieve effecten die voortvloeien uit het proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe en waarom je besloten hebt bij Gloss weg te gaan.

Geef deelnemers advies over wat ze kunnen zeggen of hoe ze kunnen gaan met de druk om eruit te zien als de schoonheidsmythe om hun zelfvertrouwen te vergroten.

## Voorbeeld:

Manieren waarop je je boodschap over kunt brengen. Wees creatief!

Hallo, wij zijn... (zeg al jullie namen).... live vanuit \_\_\_\_\_ en we hebben een vraag voor je! Wil jij leren van je lichaam te houden en het te respecteren? Luister dan nu goed.

Ten eerste moeten jullie weten dat de schoonheidsmythe bestaat.

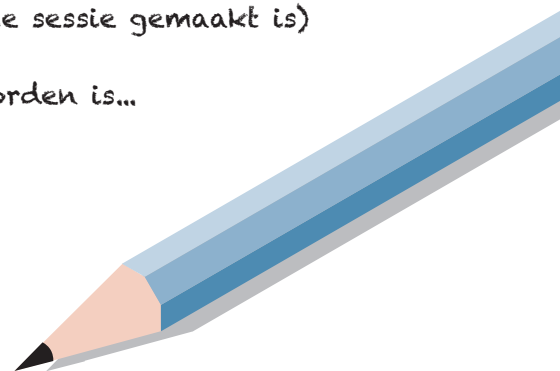
De schoonheidsmythe schrijft voor dat alle meisjes en jongens er hetzelfde uit moeten zien. Volgens de schoonheidsmythe moet ze ... (Iedereen kan om de beurt iets zeggen dat op de schoonheidsmythelijst staat - zorg dat je laat zien hoe belachelijk het is!).

Nu we weten wat de schoonheidsmythe is, gaan we eens bespreken waar hij vandaan komt. We horen erover en worden aangemoedigd er zo uit te zien door... (photoshop, televisieshows, reclames, dieetindustrie, praten met vrienden...).

Het is niet goed om te proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe, omdat \_\_\_\_\_ (ieder groepslid kan één negatief effect noemen - gebruik de tekening van de persoon die tijdens de vorige sessie gemaakt is)

Een manier waarop de schoonheidsmythe bestreden kan worden is...

Als laatste is ons advies: Hou van je lichaam en jezelf zoals je bent!

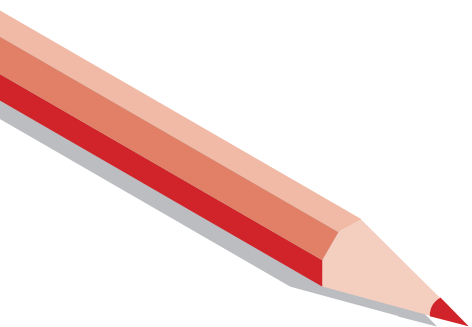




# Vriendschapsmail

Het is jouw uitdaging je vriend(in) een mailtje te schrijven met daarop...

- Waarom jij vindt dat proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe veel nadelen heeft.
- Waarom jij vindt dat proberen eruit te zien als de schoonheidsmythe onmogelijk is, onthoud dat niemand er zo kan uitzien!



Vergeet niet je mail mee te nemen naar de volgende sessie, om hem aan de groep voor te lezen!



# Verbinden – sms-berichten



**Lieve help, ik zag net een paar foto's van mezelf in die jurk... Ik heb er helemaal niet de juiste lichaamsvormen voor – wat een afgang!!**

**Ik ga niet naar het schoolfeest, ik voel me echt dik vandaag.**

**Ik schaam me voor mijn enorme oren, ik zou willen dat ik mijn haar nooit afgeknipt had.**

**Ik heb net te horen gekregen dat ik een beugel moet... einde van de wereld! Tot over een jaar!**

**Niemand op school vindt me leuk als ik deze strakke jeans niet pas, ik moet snel gaan afvallen.**

**Het is al bijna zomer! Ik kan niet wachten op de zon, maar dan moet ik wel mijn afschuwelijk dikke benen laten zien.**

**Mijn voeten zijn enorm!! Ze zien er belachelijk uit in zomerschoenen.**

**Oh mijn god, ik ben echt plat van voren, ik ga echt niet in een bikini op het strand.**

**Oké, ik moet afvallen, en snel. Ik krijg nooit een vriendje/vriendinnetje als ik er zo uitzie.**

**Zij zou echt het lichaam van een supermodel kunnen hebben als ze dat zou willen.**



# **Uitspraken voor adrem zijn**



**“Ik zou willen dat ik eruit zag als mijn vriendin Eva, zij heeft prachtige lange, slanke benen.”**

**“Oh, ik vind die jurk geweldig, maar hij zou jou veel beter staan dan mij, ik heb er een veel te dikke kont voor.”**

**“Hij krijgt nooit een vriendin, hij is veel te klein.”**

**“Op alle foto’s van het feest zie je mijn beugel – ik wil niet dat iemand die foto’s te zien krijgt.”**

**“Heb je dat meisje zien lopen? Ze is zo dun dat je bijna door haar heen kijkt!”**

**“Ze moet oppassen – ze krijgt enorme schouders van al dat zwemmen.”**

**“Die beroemdheid heeft zichzelf echt laten gaan, zonde – ze was vroeger zo dun.”**

**“Ik heb medelijden met haar, ze zou echt mooi zijn als ze niet van die pukkels op haar gezicht had.”**

**“Beyoncé’s haar is zo lang en steil en vol, ik zou willen dat ik ook zulk haar had.”**



# Spiegeltje, spiegeltje

## Stap 1) Ik hou van...

Noteer hier:

Drie dingen die je leuk vindt aan je persoonlijkheid  
(bijv. vriendelijkheid).

---

---

---

Drie lichaamsdelen waar je van houdt om wat ze kunnen  
doen (bijv. benen omdat ik daarmee kan rennen).

---

---

---

Drie lichaamsdelen die je mooi vindt.

---

---

---

(Kun je er nog meer noemen? Geweldig! Blijf doorgaan!)

## Stap 2) Kijk naar me – ik ben fantastisch!

- Ga voor een spiegel staan, glimlach naar je spiegelbeeld en zeg  
“Ik hou van mijn XXX” - en gebruik hiervoor de lijst die je bedacht hebt.

- Hoe voel je je? Doe dit zo vaak je kunt.

Hoeveel dingen kun je nog aan je lijst toevoegen terwijl je in de spiegel kijkt?

Niet vergeten! Neem de lijst mee naar de volgende sessie van *Free Being Me*.



# BodyTalk scenario's

**Voor leidinggevenden om scenario's mee te spelen. Zorg dat je dit van tevoren hebt geoefend! Maak plezier, deze activiteit moet licht en luchtig zijn!**

- 1** Twee meiden wandelen een kledingzaak binnen en praten over de outfits die ze gaan kopen voor een feestje waar ze allebei naar toe gaan. Praat over kleuren en stijlen en laat de volgende zin vallen: "Kijk deze jurk eens, hij is prachtig. Jij moet hem eens passen – hij zal je geweldig staan omdat je zo slank bent en zulke prachtige benen hebt."
- 2** Twee meiden gaan zwemmen. Ze zijn al lang niet meer gaan zwemmen en kijken er naar uit. Ze hebben het over hoe ze in het warme water gaan springen, enzovoorts. Ze trekken hun badpak aan en een meisje komt uit de kleedkamer en zegt: "Zie ik er dik uit in dit badpak?"
- 3** Twee meiden bekeken de foto's van een tripje dat ze onlangs gemaakt hebben. Ze lachen om alle gekke gezichten die ze op een foto trekken, en als ze de volgende foto bekijken, zegt er één dat ze de foto niet mooi vindt omdat ze er dik op lijkt. Haar vriendin zegt, "Vind je dat jij dik bent? Moet je mij eens zien!"
- 4** Twee meiden bekijken make-up in een winkel. Eén van de meiden zegt, "Zelfs deze make-up kan mijn huid niet verbeteren, en het zal al zeker niks uithalen voor mijn bril en beugel!"
- 5** Een meisje wacht op haar vriendin. Ze hebben elkaar al een tijdje niet gezien en begroeten elkaar heel enthousiast. Dan doet er één een stapje naar achteren en zegt, "Wauw, je ziet er geweldig uit! Ben je afgevallen?"
- 6** Twee meiden staan in een hoekje op school en ze praten over hun huiswerk. Ze kijken naar iemand die langs loopt, en de één fluistert tegen de ander, "Heb je gezien hoe enorm haar kont is?"
- 7** Twee meiden bladeren door tijdschriften. Ze praten over één van de verhalen en beginnen te praten over de foto's van de mensen bij het verhaal. Op een gegeven moment zegt één van de meiden, "Echt waar, je zou er echt zo goed uit zien [beroemdheid] als je wat slanker was."







# Beloftekaarten

Een ding dat ik zal doen om de  
schoonheidsmythe voor mijzelf aan de kaak  
te stellen is...

Mijn  
belofte om  
de boodschap  
te verspreiden

---

---

---

---

---

---

---

---

Handtekening \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Een ding dat ik zal doen om de  
schoonheidsmythe voor andere mensen aan  
de kaak te stellen is...

Mijn  
belofte om  
de boodschap  
te verspreiden

---

---

---

---

---

---

---

---

Handtekening \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_





# Planner Take Action activiteit

Fase Actie ondernemen	Ideeën	Onze aantekeningen
Wat is onze boodschap?	Gebruik de boodschappen die je als groep bedacht hebt.	
Wie uit onze gemeenschap willen we bereiken?	Leerlingen op school, vrienden, familie, andere jeugdclubs, mensen die naar buurtbijeenkomst komen.	
Hoe kunnen we mensen betrekken?	Gebruik je T-shirt-slogan om ze te interesseren voor je project.	
Hoe ziet je Take Action activiteit eruit?	Een café runnen, een show opvoeren, een slaapfeestje organiseren, een speciale scoutingbijeenkomst houden, een feest geven, een buurt evenement organiseren, een verrassingactie tijdens een schoolbijeenkomst of tijdens de schoolpauze....	
Waar en wanneer gaat de Take Action activiteit uitgevoerd worden?	De plek waar jullie samen komen, school, buurthuis, buiten, je huis...	
Wie doet wat?	Geef iedereen een taak en zorg dat iedereen betrokken is.	
Hebben we hulp nodig?	Bedenk van wie je wellicht hulp of toestemming nodig hebt.	
Welke middelen hebben we nodig?	Pennen, papier, eten, drinken, stoelen, tafels, muziek, laptop...	



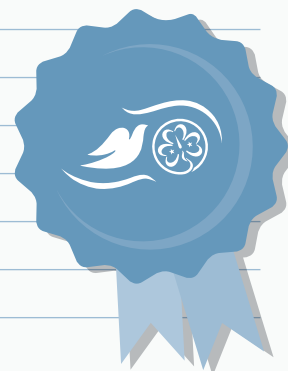
# Mijn belofte aan *Free Being Me*

Ik help bij het opbouwen van een wereld zonder schoonheidsmythe, waar iedereen tevreden is met zijn uiterlijk en de vrijheid voelt zichzelf te zijn!

Ik zal het volgende doen:

Handtekening

Datum



Ik help bij het opbouwen van een wereld zonder schoonheidsmythe, waar iedereen tevreden is met zijn uiterlijk en de vrijheid voelt zichzelf te zijn!

Ik zal het volgende doen:

Handtekening

Datum

